

دانلود کتاب



غلبه بر کمروبی

نویسنده : پل ژاگو

غلبه بر کمرویی

مطمئن ، استوار و پر جرئت شوید

و اعتماد به نفس پیدا کنید

پُل ژاگو

ترجمه حسین بنی احمد



غلبه بر کمرویی

مطمئن، استوار و پر جرئت شوید و اعتماد به نفس پیدا کنید

پل ژاگو

ترجمه: حسین بنی احمد

این کتاب ترجمه‌ای است از:
La timidité vaincue
Paul-Clément Jagot
Édition Dangles

مقدمه

هدف از تألیف کتاب حاضر این است که به کمروها نشان دهیم چه باید بکنند تا علل متعدد این نارسایی را از میان بردارند و بتوانند در برابر هر کس و در هر شرایطی صاحب خصوصیاتی شوند که نشانه اعتماد به نفس، خونسردی و خویشتنداریشان باشد.

کمروها تاکنون به اندازه کافی از تنگناها و ناتوانیهایی که آنها را عذاب میدهد رنج کشیده‌اند، بنابراین، به نظر من توصیف آن بیهوده است و در اینجا صرفاً به آنچه از لحاظ عملی و کاربردی برای کمروها اهمیت دارد، میپردازم.

* * *

در آغاز، به همه میگویم: «هر قدر کمرو باشید باز هم میتوانید تزلزلناپذیر و پرجرئت شوید.» کمرویی چارهناپذیر نه وجود دارد، و نه میتواند وجود داشته باشد.

این عبارت خیالپردازی نیست بلکه ریشه در تجربه شخصی دارد. من از ۱۲ تا ۱۸ سالگی از بدترین نوع کمرویی رنج بردهام؛ آن کمرویی که از شرایط روان - تنی و تأثیر محیط ناشی میشود. مدت مدیدی کوشیدم، تا سرانجام راههای غلبه بر آن را پیدا کردم. پس از آنکه آنها را با موفقیت بکار بستم، به مدت بیست سال نیز برای توانبخشی به صدها کمرو، از آنها استفاده کردم. تمام کسانی که از روش من پیروی کرده‌اند به درجه بالایی از اعتماد به نفس در زندگی روزمره خود دست یافته‌اند.

شما نیز اگر با دقت و مراقبت این برنامه توانیابی را بکار بندید حتماً موفق خواهید شد.

پل - کلمان ژاگو

فصل یکم : علت‌های کمروبی

چرا شما کمرو هستید در حالی که دیگران نشانه‌های چشمگیری از اعتماد به نفس نشان می‌دهند؟ پیش از هر چیز، مهم آن است که این مشکل را درک کنید و درباره آنچه که موجب کمروبی شما میشود آگاهی دقیق به دست آورید. به این ترتیب، درخواهید یافت که میتوانید کاملاً بر کمروبی غلبه کنید، زیرا هر یک از عوامل به وجود آورنده کمروبی را میتوان بتدریج از بین برد.

۱. وضع هر فرد کمرو ویژه خود اوست

گفتگو از مرد یا زنی کمرو نارساست. کافی است چند نفر از کسانی را که به کمروبی مشهورند زیر نظر بگیریم تا دریابیم که هر یک از آنها تا چه اندازه با دیگران متفاوت است. نه تنها آنها همگی به یک نسبت کمرو نیستند بلکه شرایطی که موجب پریشانی زیاد در یکی از آنها میشود، در دیگران هیچ گونه اثری ندارد یا اثر آن بسیار کم است. آن دیگری در میان آشنایان خود براحتی حرف می‌زند و اظهارنظر میکند اما در برابر غریبه‌ها آشفته میشود. گاه دیده میشود که کمروبی شدید با بازرمی شگفتاآور توأم میشود. همه اینها ناشی از علت‌های بسیار گوناگونی است که سبب کمروبی میشوند، و از آن میان، این سه علت غلبه بیشتری دارند:

جثه ناموزون یا صورت نزار و نقص در زیبایی و ساختار بدن ممکن است موجب بروز کمروبی شود. در هر یک از این موارد، چگونگی بروز کمروبی متفاوت است. برعکس، فردی تنومند و سالم و دلفریب نیز ممکن است خیلی هیجانی و خجالتی باشد. چنین شخصی دچار عکسالعمل‌های درونی بسیار تند و ناگهانی و مکرر خواهد شد که سبب واماندگی و تشویش وی میشود و سازگاری با اشخاص ناشناس یا شرایط نامأنوس را برای او دشوار می‌سازد؛ و آگاهی از این ضعف سبب میشود که گونهای بیم و هراس بازدارنده به‌طور تقریباً دائمی در او ریشه بگیرد.

گذشته از هیجانی بودن، گاه حساسیتی شدید و مفرط میتواند ذهن را دچار آشفتگی و تلاطم بسیار کند و نوعی ترس بیمارگونه از توهّمات و ناگواریهای موهوم، در او خلق کند؛ بتفاوتی، سردی، کراهت، ریشخند... و به این ترتیب شکل تازه‌ای از کمروبی خودنمایی میکند که بویژه در نزد اندیشمندان فراوان دیده میشود.

مرسیم به تحسینطلبی افراطی - یعنی مهم بودن اینکه چگونه درباره

شخص قضاوت میکنند - و کافی است که حس خودخواهی نیز به آن اضافه بشود، در این صورت نگرانی شدیدی در شخص به وجود میآید که مبادا دست کم گرفته شود، و این حالتی است که ناگزیر به گونهای کمرویی منبجامد.

نتیجه اینکه اگر روحیه آدمی را که مدام در معرض آشفتگی، بیم و هراس است در نظر بگیریم، درماندگی غمانگیز یک فرد کمرو را بخوبی درمیابیم. فردی که در همهجا خود را آماج خردهگیریهای بامان مبیند، برداشتهای ذهنی دیگران را نسبت به خود داوطلبانه استقبال میکند و رفتار و گفتار و نظر کسانی را که با آنها روبرو میشود به گونهای رنجآور، درباره خود تعبیر میکند.

۲. علت‌های کاملاً جسمانی

الف) ضعف مزاج

کودک نحیف معمولاً ترسو میشود. دردمند بودن در سالهای اولیه زندگی موجب شکستگی مزاج، مراقبت شدن و زیر سرپرستی بودن میشود - تا زمانی که در برابر ضربه‌ها، زمینخوردنها، تغییرات هوا و دردهای جزئی بتواند مبارزه کند - کودک را به وحشت از رنج بدنی و تحرک و تلاش عضلانی مبتلا میسازد. دچار وحشت میشود. کمی بعد، همکلاسانش، خصوصاً به سبب آنکه نشانه‌های ضعف و ناتوانی در او مبینند، با وی خشونت و بدرفتاری میکنند. هرچه بزرگتر میشود بیشتر رنج میبرد، زیرا به سبب ضعف نیروی جسمانی دچار رکود نیروی ذهنی نیز میشود و هر کوششی برای او دردناک میگردد. از تمام اینها احساس حقارت به او دست میدهد؛ و سرزنشها و تنبیه‌های آموزگاران مسئله را تشدید میکند. وقتی بارها و بارها به او «احمق، تنبل، بیکاره، بزدل،...» گفته شود، دیگر کار او ساخته است! افزون بر اینها، اگر مربی و سرپرستی خشن تربیت او را بر عهده گیرد، در سالهای بعد روانپزشکان برای زدودن عوامل آسیب رساننده روحی و جسمی که در ضمیر او انباشته شده‌اند باید کوشش فراوان کنند. تعلیم و تربیت نادرست، آثار بیماریهای کاملاً شفا نیافته یا فشارهای طاقتفرسای دوران تحصیل، کافی است تا بسیاری از کودکان را از وضع عادی دور کند. در دوران نوجوانی عامل اختلالانگیز دیگری پا به میدان میگذارد. اولین واکنشهای جنسی، که گاه سالها پیش از بلوغ خودنمایی میکند، نوجوان را به خودارضایی و امدارد که نتیجه نامطلوب آن، یکی از عوامل به وجود آورنده کمرویی است. «لذجویی در انزوا» معمولاً آسانتر به دست میآید تا

در گامی نامطمئن - و دلهره‌انگیز - به سوی جنس مخالف. بتردید راهنمایی‌های والدین متواند در این باره بسیار سودمند باشد. برای پیشگیری از این وضع، بهترین راه این است که میل به کوشش - اعم از جسمی و ذهنی -، به کنش، به کارایی و به چابکی را در نوجوانان پرورانیم. مراقبتی هوشیارانه، گفت و شنودی بیپیرایه و پرودربایستی، و آشناسازی بدون حُجب و کراهت (که سودمندی بنیانی آن تأیید شده و بهتر است حتی دیر صورت بگیرد تا آنکه هرگز انجام نشود) بر عهده تمام پدران و مادرانی است که احساس مسئولیت میکنند.

(ب) ظاهر ناموزون

کسی که چهرهای دلپسند و اندامی موزون دارد بهندرت کمروست. زیرا، چنین کسی توجه، یا بهتر است بگوییم تحسین دیگران را به خود جلب میکند.

از طرف دیگر، ممکن است کسی زشت و بدقواره ولی باجسارت باشد. اما افراد آسیب‌پذیری هم هستند که حواس خود را بر کمترین ناجوری در قیافه، یا التهاب پوستی، نارسایی قامت، یا کمی موهای سر متمرکز میکنند و احساس سرافکندگی منمایند تا به آنجا که گمان میکنند همه مردم این عیبه‌ها را مبینند و آنها بدون استثنا اسباب تمسخرند. آنها خود را مضحک، ناخوشایند و غیرقابل معاشرت تصور میکنند.

بر ماست که این افراد را وادار کنیم بفهمند که هیچ فرد استوار و پرجرئی، هر قدر هم که ظاهرش ناموزون باشد، عاری از قدرت جاذبه و نفوذ در دیگران نیست.

در مورد جنس لطیف، آنها را متوجه میکنیم که گرچه خوشگل بودن به جای خود دلپذیر است، اما جذابیت مسئله‌های دیگر است. دلربایی در واقع موهبت الهی است که ویژگی خود را به شکل ظرافت، برخورد شایسته و سلیقه مناسب آشکار مسازد.

ما در این کتاب به جنبه ظاهری افراد میپردازیم و خواهیم دید که چگونه با مواظبت و مهارت میتوان ظاهری آراسته پیدا کرد؛ تناسب اندام را در نظر گرفت و با سلیقه لباس پوشید، با ملایمت حرکت و رفتار کرد و ژست و بیان را با اعتدال و اعتماد همراه ساخت.

در کمرویی ناشی از زشت بودن، روحیه وظیفهای بسیار سنگین بر عهده دارد. حرفی ریشخندآمیز یا یک شوخی بموقع ممکن است موضوعی را که مدتها پیش فراموش کرده‌ایم از نو زنده کند. چنین تلقین منفی و

بازدارنده‌های، دلمشغولی مداوم به وجود می‌آورد. ما برای آزاد ساختن ذهن و تقویت نیروی دآوری این دسته از افراد کوشش فراوان بکار خواهیم برد.

۳. هیجان و حساسیت بیش از اندازه

آدم هیجانی کسی است که عکسالعمل شبکه عصبی او در برابر تحریکات خارجی بسیار شدید یا خیلی طولانی است. رنگ چهره او با کوچکترین رویدادی می‌پرد یا سرخ می‌شود؛ و بر اثر کمترین تکان روحی تپش قلبش تند یا کند می‌شود. خفیفترین فشارها او را در دم دچار لرزش و انقباض عضلانی خفقا‌آور می‌کند، در حالی که فردی استوار فقط در برخورد با موارد بشدت غافلگیرکننده دچار چنین حالت‌هایی می‌شود.

میبینیم که انبساط خاطر، روانی گفتار و استواری روش و رفتار در نزد افراد هیجانی احتمالاً دستخوش تزلزل می‌شود. خود او نیز این وضع را درک می‌کند اما می‌گذارد که این احساس حقارت بر او غلبه کند؛ و کمرویی این چنین در او ریشه می‌دواند. همچنین فردی به ظاهر سرخوش و زرنگ و سالم را می‌بینیم که در گرداب ساده‌لوحی خود دست و پا می‌زند. البته بر اثر فراگیرهای شغلی، گاه خصوصیت‌های ذاتی وی در برخی موارد احساسی متحول می‌شود. من در زمان جنگ، مردانی را دیدم که خوی و خصلتشان از نظر روانی، در برابر ضربات شدید نبرد مصونیت پیدا کرده بود، ولی همین اشخاص همچنان از حضور در جمع هراس داشتند. از میان افراد سرشناس این گونه آدم‌ها در فرانسه، متوان تورن، هانری چهارم و مارشال نیو را نام برد. مارشال نیو، که ناپلئون او را «شجاع شجاعان» می‌نامید و سربازانش او را «شیر سرخ» نام داده بودند، جرئت ورود به سالن‌های پذیرایی را نداشت. خود ناپلئون بناپارت زمانی که شهر «تولون» در جنوب فرانسه را محاصره کرده بود، ترجیح می‌داد در برابر گلوله توپ قرار بگیرد اما در معرض نگاه‌های زنان نباشد. او در برابر زنان بشدت دست و پای خود را گم می‌کرد. جای بسی خوشوقتی است که تمام شکل‌های گوناگون هیجانی بودن ترمیم شدن‌اند.

حساسیت مفرط - که گاه مربوط به هیجانی بودن شدید است - مشخصات کاملاً جداگانه‌ای دارد و خود را کمتر در ظاهر نشان می‌دهد. روان فرد بسیار حساس تأثیرات واقعی و ذهنی را با ریزینی خیلی دقیق درک می‌کند. این تأثیرات چه از طریق ایجاد صوت به گوش او برسد و چه مستقیماً بر ضمیر او وارد شود؛ احساسات وی را بیش از حد تحت تأثیر قرار می‌دهد و ردپای عمیق خود را بر آنها بر جای می‌گذارد. به این ترتیب در اولین سال‌های جوانی، عکسالعمل‌های نامطلوب یا ملال‌انگیز اطرافیان، در آنها هراسی بیش

از اندازه به وجود می‌آورد. سپس در مسیر عادی زندگی نیز، برخوردی غیردوستانه یا یک سرزنش، ضربه‌های طاقت‌فرسایی بر آنان وارد می‌کند. اگر آنها طرد شوند، سرخورده گردند، و در شرایطی که در جستجوی همدلی هستند به حال خود رها شوند، آثار بازدارنده این حالتها می‌تواند در شخصیت و رفتار آنان منعکس شود.

حساسیت زیاد معمولاً با هوشیاری عمیق و فراوان همراه است (البته به شرط اینکه این هوشیاری از محیط مساعد برای ابراز وجود برخوردار باشد)، و نیز با گونهای از کمرویی که شخص، خودش را منزوی می‌کند و دست کشیدن از زندگی عادی را بر مقابله با کشمکشهای عاطفی ترجیح می‌دهد. پزشکان معالج این گونه حالت‌های روانی، نمونه‌های متعددی از این مبتلایان را در میان روشنفکران برجسته مانند ژان ژاک روسو^(۱)، و آمیل^(۲) ذکر می‌کنند.

میدانیم که انسان همیشه می‌تواند یاد بگیرد که چگونه بر احساسات خود غلبه کند بدون آنکه به آنها صدمه‌ای بزند؛ زیرا که نفس برتر همواره بر احساسات مسلط است و میدانند که در صورت لزوم چگونه آرامش و دلشادی را حفظ کند، یا آنها را از نو جان ببخشد.

۴. وسواس حفظ ظاهر

تحسین‌طلبی - که تقریباً فراگیر است - حالتی است که شخص را نسبت به نظر دیگران و جلب تحسین آنان دلمشغول نگه می‌دارد. این حالت، تا جایی که برای بودن، فرا گرفتن، و به عمل درآوردن باشد، بسیار خوب است. اما هنگامی که، در مورد حفظ ظاهر در برابر دیگران، موجب وسواس می‌شود به عامل تشویش بدل می‌گردد. این موضوع البته به جهانی‌بینی و دآوری افراد مربوط می‌شود؛ زنی که شایستگی بدون چون و چرا دارد، و مردی که از ارزشهای واقعی برخوردار است، میدانند که افراد روش‌نبین آنان را به علت صفات پسندیده‌ای که دارند تحسین می‌کنند، و نظر آدم‌های معمولی برای آنان چندان اهمیتی ندارد. به همین دلیل، آنها هرگز اصرار ندارند که در چشم دیگران مهم جلوه کنند و استعداد و برتری خود را به رخ آنان بکشند. متأسفانه اکثریت کسانی که طرز فکر متوسط دارند یعنی خود را به اشتباه فاقد خصوصیات ذاتی برای برانگیختن تحسین دیگران میدانند، تا آنجا که می‌توانند می‌کوشند تا به نظر بیایند که میدانند، می‌توانند و دارای آن چیزی هستند که ندارند، تا به این وسیله توجه و محبت و تحسین دیگران را برانگیزند.

داشتن یکی از موجبات کمرویی که قبلاً به آن اشاره کردیم، تحسین‌طلبی را

به ترس مفرط از خرده‌گیری تبدیل میکند. فرد کمرو درباره اهمیت و شخصیت خود در نظر همقطارانیش مبالغه میکند، همواره تصور میکند هر کجا که مرود مردم متوجه او هستند؛ او را به دقت مینگرند؛ مسسجند و به نقاط ضعف او مسخندند. در جایی که واقعا کسی توجهی به او ندارد، وی چنین احساس میکند که همه کوچکترین حرکات او را لجوجانه زیر نظر و مراقبت گرفته‌اند.

هنگامی که شخص کمرو یقین میکند که براستی همه نگاهها متوجه اوست این نگرانی باساس به اوج خود مرسد؛ در دیدارها، در مراجعه برای انجام دادن کاری، در محل کار خود یا هر جای دیگر، در ملاقات با کسانی که اظهارنظر آنها درباره وی مهم است؛ وسواس از اینکه مبدا به عزت نفس او بحرمتی شود سبب مگردد که وی اختیار فکر و گفتار و رفتار خود را از دست بدهد و مرتکب کارهای ناشیانه یا خطاهایی شود که سردرگمی او را بیشتر میکند.

جان کلام، ترس از مضحک به نظر آمدن یا مسخره و سرزنش شدن، بهگونه‌های خودپسندی کودکانه و نقصان استقلال فردی مانجامد. چرا باید به دید دیگران درباره شخصیتان بیش از نظر شخصی خود اهمیت بدهید؟ چرا باید شکستی یا پاسخی منفی شما را ناراحت کند و توهینی نابخشودنی به شمار آید؟ بهترین سرداران نیز همیشه در جنگها پیروز نبوده‌اند، اما اگر شجاعانه نبرد کرده باشند میتوانند همچنان به خودشان افتخار کنند.

خودپسندی، همانند سمی نامحسوس، مجاهدت را متزلزل میکند و انرژی را تحلیل مبرد. این حالت، در کسانی که کمرو هستند کمک میکند تا از تصویرهای مشتمل‌کننده بترسند و همواره این مسئله مانع آفریدن و ابتکار در آنها مسشود. در مباحث بعدی خواهیم دید که چگونه میتوان به این گرفتاری تحملناپذیر پایان داد.

۵. تصویرهای بازدارنده

نیروی تخیل هر اندازه قویتر باشد، آثار به جای مانده از کوششهای نافرجام و احساسات سرکوب شده، و نیز تلقینهای بازدارنده که در دوران کودکی یا بعد از آن دریافت شده‌اند پردوامتر خواهند بود. بویژه، کسی که زمانی دراز پذیرفته باشد که کمرو و فرودست است و توانایی موفقیت در کار مشخصی را ندارد، همیشه در ضمیر ناخودآگاهش صحنه‌هایی را مجسم میکند که پیشاپیش در کاری که بدان دست زده است شکست خورده است. وی خود را محرومیت کشیده مبیند و این تلقین سبب مسشود که گرایش به کمرویی و تردید را در خویش افزایش دهد.

شخص پر جرئت (یکی از بهترین عوامل در توانیابی) کسی است که در برخورد با دشواریها یکباره سر در گریبان فرو نمبرد، زیرا اولین عکسالعمل او همواره در جهت مخالف بروز میکند: «من هرگز این چنین نخواهم بود.» اگر درست باشد که بعضیها از تصور خطر، رنگ میبازند، فرد کمروی خیالی غالباً از فکر افرادی که حضورشان وی را ناراحت میکند و نیز از فکر رویدادی احتمالی که برای او دلهره‌آور است رنگش سرخ میشود. در مقایسه با دیگر عوامل کمرویی، تصورات نقش افشاکنندگی دارند؛ هیجانزدگی و حساسیت را به تکاپو وامدارند؛ احساسات دردآلود را به‌گونه‌های ناگوار تحریک میکنند، و از همه مهمتر غرور را پیشاپیش جریحهدار میسازند. در برخی موارد، یورش تخیلات ترس‌آور، فعالیت نفس برتر را آنچنان مختل میکند که فرد کمرو به معنای واقعی عنان عقل خود را از دست میدهد (حالتی ثانوی مثل خواب‌آلودگی است که شخص را بباختیار در خود میگیرد)؛ او دیگر نمیداند چه می‌شنود، چه می‌گوید و چه میکند. این حالت در نزد پاره‌های نه تنها در زمان بلوغ (دوره تطبیق یافتن با واقعیت‌های زندگی)، بلکه در تمام دوران عمر در فاصله‌های کوتاه یا بلند تکرار میشود. امیدوارم خواننده‌های که دچار چنین عارضه‌های است گمان نکنند که چاره‌های برای آن وجود ندارد. کمرویی چاره‌ناپذیر، نه وجود دارد و نه میتواند وجود داشته باشد. خصوصاً نقش تخیلات همواره میتواند معکوس شود و کافی است که با آنها خردمندانه برخورد کنیم. بنابراین، برخلاف مشهور، که تجربه عکس آن را ثابت کرده است، در کشمکش میان تخیل و اراده، همیشه غلبه با اراده است.

می‌شنویم که می‌گویند: «هیچ کس مثل آدمی که ترسش ریخته است، شجاعت ندارد. در حقیقت، هیچ کس در اعتماد به نفس بر کمروی سابق که دچار افراط در تخیل بوده است برتری ندارد، زیرا چنین شخصی پس از آنکه شروع به دآوری واقعینانه درباره امور کرد هراسی که از گذشته خویش دارد سبب میشود که برای نشان دادن جرئت و جسارت خود در برابر تلقینهای برانگیزنده و مبارزه‌جویانه مشتاق باشد و بکلی از اینرو به آن رو شود. بدین سان، او استوار و تزلزل‌ناپذیر و خردمند میشود و بر کسی که از روی لجاج خطرهای سهمگین و مهلک را دست کم می‌گیرد برتری میابد. در پدیده کاملاً شناخته شده‌های موسوم به دلهره هنرمندان، معمولاً حساسیت آنان است که با تحریک حس تحسین‌طلبی، این نگرانی را بوجود می‌آورد که مبدا کمتر از آن جلوه کنند که دلشان میخواهد باشند. این نگرانی بر نیروی خیالپردازی آنان اثر میکند؛ و در ذهن خویش خود را با آنچه از آن هراس دارند روبرو می‌بینند؛ توهین تماشاگران و دست انداختن نقادان و اضطرابهایی از این قبیل. اگر هیجان‌پذیری آنان شدید باشد، دچار تنگی نفس میشوند، تپش قلبشان بالا میرود و تعادل فکری آنان مختل میشود. تقریباً

تمام هنرپیشه‌ها، آوازخوانان، سخنرانان و وکلای دادگستری این دلهره را دارند. بسیاری از آنان موفق شده‌اند بر آن غلبه کنند، توانسته‌اند چنان بر خود مسلط شوند که بتوانند به اجرای نقش، خواندن یا سخنرانی بپردازند و وانمود کنند که در درون آنان چیزی نمیگذرد، ولی بدون پیروی از روشی مشخص، بعضی از آنها در تمام عمر از این حالت رنج می‌برند. کافی است که هر یک از عوامل این پدیده را جداگانه مطالعه و بررسی کنند تا از شر آنها خلاص شوند و در خود آن استواری را پربری کنند که پرهیاهوترین محفلها نیز در آنها کمترین تزلزلی ایجاد نکند. تجزیه و تحلیل دقیق هر یک از عوامل این اضطراب امکان می‌دهد که عامل اصلی و مسلط شناسایی شود و میزان شدت هر یک از عاملهای دیگر نیز مشخص گردد. پس از این مرحله اساسی، مبارزه با یکایک عاملها، به ترتیب از شدیدترین تا خفیفترین آنها آغاز میشود. تنها ضرر این روش آن است که گاه موجب بروز نوعی متفاوتی میشود بدین گونه که شخص مورد نظر ممکن است آسیبهای این عوامل را دست کم بگیرد.

۶. نگذارید بارادگی حکمفرما شود

مگویند که کمروبی در آغاز نوجوانی را میتوان عادی دانست، زیرا بتدریج، و در برخورد و کشمکش با دشواریها، اراده قوی میشود، و سبب میگردد که آشفته‌گی دوران جوانی جای خود را به اعتماد به نفسی بدهد که غالب افراد از آن برخوردارند. در واقع، زن یا مرد استوار و بااراده تزلزلهای دوران نوجوانی را معمولاً در حدود بیست سالگی بسرعت کنار میگذارند. اما در هر هزار نفر از این افراد استوار و بااراده چند نفر هستند که بدرستی میدانند چه راهی را انتخاب خواهند کرد؟ زندگی حرفهای، اجتماعی یا شخصی و فعالیت جسمی یا فکری که هدف مشخصی دارد با انضباط درونی هدفدار میتواند تمام عوامل کمروبی را سرکوب کند. باید توجه داشت که به‌طور کلی تلاشهای هر کس در چارچوب ویژگیهای که گرایش طبیعی و تمایلات سلطه‌طلب بر او تحمیل میکنند صورت میپذیرد. به گفته یکی از متفکران: «آدمیزاد تصمیم نمیگیرد بلکه تصمیمها بر او تحمیل میشود.» نتیجه این وضع، ضعیف شدن نفس برتر آدمی است که به ضمیر ناخودآگاه و اعمال غیرارادی میدان میدهد تا در اداره امور زندگی شخص نقش غالب و مستبدانهای بر عهده گیرد؛ و بر اثر این خمودگی استعدادهای ذاتی و رهنمودکننده است که کمروبی ریشه میگیرد و رشد میکند. آگاه نبودن بر این علتها و راههای مبارزه با آنها، و نیز رخوت ذهنی، که دیگر نه تصمیم و نه تمایلی به تسلط بر خود دارد، عوارضی بوجود میآورد که من

آنها را در مراجع‌انم مشاهده کرده‌ام. شخص کمروپی که برای به حرکت واداشتن این تصمیم و تمایل کوشش کند، میتواند مطمئن باشد که خیلی زود موفق خواهد شد. نکته اساسی چنین است: اشتیاق و آزمندی برای تسلط کامل بر خود، نه فقط ظاهری و نمایان بلکه عمیق و درونی، و انعطاف‌پذیر. اکنون میکوشیم تا به القای این آزمندی پردازیم.

نموداری از دو گونه نفس (ذهن یا روحیه)

نفس برتر (اعلی): ضمیر آگاه، تفکر خردمندانه، بینش واقع‌گرایانه، کندوکاو درونی، معیارهای منطقی، تعقل و اجتهاد، توجه ارادی، اراده استوار، عملهای سنجیده ...

نفس فروتر: ضمیر ناخودآگاه، تفکر خودجوش، عمل بدون اراده، تخیل، تمایلات، تأثیرپذیری، هیجان‌پذیری، حساسیت، خاطرات ...

فصل دوم : برنامه واکنش‌زا

در وجود شما به حدّی نیروهای برتر نهفته است که میتواند به شما توانایی تلاشها و تحولاتی را بدهد تا به آن وسیله بر یکایک عوامل بهوجود آورنده کمرویی غلبه کنید. برنامه‌های که در این باره برای شما در نظر گرفته شده به جنبه‌های گوناگون شخصیت شما مربوط میشود.

۱. مزیت آزمندی واقعی

کتابها، راهنماها و روشهای عملی برای کسانی که مایلند شخصیت خود را بهبود بخشند، و نیز خوانندگان علاقه‌مند برای کوشش در بکار بستن این آگاهی‌ها فراوانند. اما در اغلب موارد شوق آغاز کردن شعله میکشد و سپس همانند آتشی که بر مشتی کاه گرفته باشد، فرو منشیند؛ جهش اولیه به سستی مگراید، کاهلی مسلط میشود، و طبیعت فطری - که موقتاً دچار رخوت شده بود - بسرعت باز مگردد.

تا آنجا که به کمرویی مربوط میشود، چون هرگز دیده نشده است که این ناهنجاری مدت زیادی در برابر عمل فعالانه و مداوم پایداری کند، دو عامل در درجه اول اهمیت قرار دارد:

- وحشت داشتن از دشواریها، بنبستها و پیامدهای آن.
- آزمندی و شوق فراوان برای دستیابی به امتیازاتی که اعتماد به نفس به همراه دارد.

این دو آگاهی و آمادگی درونی را کمروها معمولاً خیلی به کندی درک میکنند، و به همین سبب گاه واکنش آنان تا مدتی به تأخیر میافتد. میل یا طلب، که نشانه‌های اولیه ترجیح دادنند، هیچ گونه همسانی با «آزمندی» ژرف و پر شور ندارند که اشتیاقی است که به تنهایی نیروی لازم و مداوم برای اقدام در به دست آوردن یا موفق شدن را تدارک میبندد.

معمولاً کلمه «آزمندی» را به معنی نامناسب آن میشنویم. میگوییم: «آدم آزمند پول، آزمند شهرت، آزمند قدرت...» این کلمه در عین حال گوشه‌ای از خصوصیات فردی را نشان میدهد؛ و نیز نشاندهنده ولع، لذتجویی، یا خودخواهی فراوان است؛ و فرد آزمند برای رسیدن به هر گونه هدفی، با اشتیاق و حرارت تلاش میکند. برای مثال، محققى که روزانه پانزده ساعت کتابها و نقشه‌ها را مطالعه و بررسی میکند آزمند شناختن و کشف کردن است. آهنگسازی که در درک الهام غرق شده است و زمان و مکان را به فراموشی سپرده است، آزمند آفریدن اثری هنری است. پول برای مدیر

عالیرتبه سازمانی که از مدتها پیش اقبال بر او لبخند زده، مثل دیگران اهمیت ندارد؛ به این سبب خود را درگیر تلاشی طاقتفرسا میکند و آزمند کسب قدرت اقتصادی میشود.

هیچ کس کاری را بدون آزمندی انجام نمیدهد؛ حتی کسی که به ریاضت میپردازد، آزمندی او در رسیدن به آمال عرفانی است. اما اگر آزمندی، انساندوستانه و در خدمت بهتر زیستن نباشد، زندگی شبیه به دوران غارنشینی بشر خواهد بود. کسی که آزمند نباشد، باراده و افسرده میشود. هیچ کس در هیچ سازمانی دوام نیاورد مگر آنکه هدفهایش جذاب و در تب و تاب واقعی برای رسیدن به آنها باشد. به عبارت دیگر، باید سرشار از چیزی باشد که من آن را «آزمندی» منامم.

۲. زمان پایداری و ثبات قدم

بتردید مقصود ما از دستیابی به اعتماد به نفس را درک کرده‌اید: برای رفع موجبات کمرویی و جایگزینی اعتماد به نفس در وجود خود، باید مصمم به اقدام باشید. عزم راسخ و همه جانبه و پایدار، صرفا با اجتناب از افتادن به دام علتها و عارضه‌های کمرویی، همراه با آزمندی ژرف برای رسیدن به مزایای حاصل از اعتماد به نفس به دست می‌آید.

به هر حال هر بار که ناگزیر میشوید برای دستیابی به منش گرانهای تزلزلناپذیری چیزی را بر خود تحمیل یا از چیزی احتراز کنید، تردید به خود راه ندهید و از کوشش غالبا خستهکننده‌ای که بهنظرتان بیهامیت جلوه میکند اجتناب ننمایید. گوشه‌ایتان در برابر تلقینهای نامناسب ناشنوا خواهد بود، ذهن شما در برابر اغواهای خمودگی سرکش خواهد ماند، و نیروی شما برای مقابله با موانع متمرکز خواهد شد. تنها اندیشه‌های همیشه حاضر، زنده و تزلزلناپذیر متواند بر تمام ملاحظه‌های دیگر فائق آید؛ «آنچه را که تصمیم گرفته‌ام به انجام خواهم رساند تا به نتیجه‌هایی برسم که برای خودم در نظر گرفته‌ام.»

اگر آنچه را که تاکنون گفته‌ایم با دقت خوانده باشید حتما اینک احساس میکنید که برای اولین حمله آماده‌اید. پیش از ادامه کار، قلم و کاغذ بردارید و تمام آنچه تا این زمان شما را وادار به تحمل کمرویی کرده است مو به مو روی کاغذ بنویسید. بعد تمام ناراحتیها، دشواریها، ملالتهایی را که این نارسایی ممکن است در آتیه برای شما ایجاد کند بررسی و یادداشت کنید. به این ترتیب متوانید با دشمن خود روبرو شوید و همه موارد را بررسی کنید:

- کینورزی خود را نسبت به کمرویی و این فکر که شما همچنان دستخوش

چنین حالت زیانبخشی هستید، تشدید و تمام نیرویتان را علیه آن تجهیز کنید.

- ذهن خود را، بر پایه اصول روانکاوی، از این اندیشه که کمرویی همزاد یا همجنس شماست رها سازید.

سیاههای که بدین ترتیب با هشیاری و با صداقت کامل فراهم کردهاید به شما آرامش خواهد بخشید. امتحان کنید. البته این بدان معنی نیست که شما بلافاصله پردل و جرئت خواهید شد، اما احساس خواهید کرد که بندها باز شدهاند، چون دیگر دشمن برای شما ناشناخته نیست و او را بخوبی میشناسید.

این برنامه، کاری ده دقیقه‌ای نیست؛ باید ساعتها و جلسههای زیادی صرف آن شود. اگر اولین پژوهش و بررسیتان کاملاً واضح نیست، آن را ملموس کنید. سیاه خود را رونویسی و نواقص را رفع کنید و روشها و درمانهای بیشتری در آن بگنجانید و مطمئن شوید که هیچ چیز را جا نینداخته‌اید.

مراقب یادداشت خود باشید و در هفته دو یا سه بار و هر بار دست کم یک ساعت، بدون اینکه خسته شوید، آن را بخوانید و نواقصش را رفع کنید. در ذهنتان آنچه را که نوشته‌اید مرور کنید و فعالانه علیه این واقعیت که گرفتار موانع، پابندها و عذابها بوده‌اید طغیان کنید.

حالت فوق حتی لحظهای هم نباید در شما پایدار بماند! احساس تنفیری که به این ترتیب در خود جمع میکنید قطب منفی نیرویی است که آزمندی برای کسب اعتماد به نفس، قطب مثبت آن را تشکیل میدهد. بیزاری خود را از تمام اشتباهها و تردیدهای گذشته، و کوتاهیایی که ناشی از کمرویی شما بوده است بخوبی درک کنید. کراهتی که نسبت به این خطاها در شما بوجود می‌آید سبب میشود که تمایل شدیدی برای غلبه بر آنها در وجودتان ریشه بگیرد.

از سوی دیگر، حتالمقدور سیاههای دقیق و روشن از همه مزایای اعتماد به نفس، تا آنجا که میتوانید تهیه کنید و همانند سیاه پیشین، برای تحریک آزمندی خود نسبت به آنها وارد عمل شوید. سپس تواناییهایی را که برای موفقیت در این کار ضروری و نیازمند تکمیل و تقویتاند، بررسی کنید.

مثلاً برای رفع لاغری یا نامتناسب بودن بدن باید برنامه ورزشی و بهداشتی، و احتمالاً جراحی زیبایی را در نظر بگیرید. همچنین برای رفع اضطرابی که به علت نقص اندام ایجاد میشود باید نفوذ شخصی خود را تقویت کنید. همچنین باید برای متعادل ساختن تأثیرپذیری و حساسیت مفرط کوشش کنید و در برابر شک و تردید و تزلزل روحی، اراده راسخ و اعتماد به نفس داشته باشید.

۳. توانایی مزاجی

با موضوع توانایی مزاجی آغاز میکنیم؛ در فصل بعدی به مراتبی که برای رسیدن به آن باید انجام شود اشاره خواهیم کرد. در اینجا میپردازیم به ایجاد آزمندی زیربنایی که بدون آن نیروی محرکهای برای رویارویی با خودکامگی عاداتهای ناتوانکننده نخواهیم داشت. توانایی مزاجی حالتی است که در آن تمام اعمال جسمانی با یگدیگر هماهنگی کامل دارند، زیرا هیچ مشکلی در کار تنفسی، سوخت و ساز درونی، گردش خون و مانند اینها وجود ندارد، و بنابراین، انرژی عصبی به صورت منظم و گسترده تأمین میشود.

در چنین شرایطی، شخص در حالت آرامش درونی به سر میبرد و این حالت برای اتکا به خود، انبساط خاطر و بروز شایستگی در کار، بیان و تلاش بدنی بسیار مساعد است، زیرا عکسالعملهای شبکه عصبی در برابر تحریکهای خارجی متعادل است. تواناییها یا به میدان میگذارند و استعدادها به آسانی رشد میکنند، زیرا تمرکز ذهنی و وظایف روزمره با بیماریها و افسردگی مختل نمیشوند. چون گردش خون منظم است، تحریکات عصبی موجب افزایش تپش قلب و رنگ پریدگی و سرخ شدنهای هیجانی نمیشود. خلاصه آنکه به محض برقراری توازن اعمال بدنی، برخی از عوامل روانی کمرویی از بین میروند.

با یاری گرفتن از این موارد، در ذهن خود، عزم بهره‌گیری از تمام برتریهای نظم کامل جسمی را تصور کنید و در نتیجه، به همان گونه عمل کنید که برای رسیدن به این هدف ضروری است.

۴. نفوذ شخصی

آزمندی برای تصویری دلپسند از خود، همان چیزی است که باید در برابر بازدارندگیهای ناشی از حساسیت زیاد درباره نقصهای جسمی عرض اندام کند. بتردید برخی از عیبهای ظاهری پوشیده نیست؛ مانند گوشتپشتی یا لنگیدن.

بسیاری دیگر (حالت نامناسب بدن که مربوط به ورزش نکردن است، ناراحتیهای پوستی و غیره...) با استفاده از امکانات پزشکی، ترمیم زیبایی و ورزش درمانی، به آسانی اصلاح شدند. همچنین برخی بتناسیبهای جسمی را میتوان با دوخت لباس و انتخاب پارچه مناسب رفع کرد. غالباً نقصی کوچک که فرد کمرو ذهن خود را به آن متمرکز میکند، یا حتی نارسایی کاملاً موهوم، کافی است که به آشفتگی او بیفزاید.

اکنون میپردازیم به مذلت‌های واقعی (تخیلی یا حقیقی). اینها هرچه باشد، به شما میگویم که نمیتواند مستقیماً یا الزاماً در ایجاد کمرویی مؤثر باشد. چرا که میتوانید همه روزه افراد نحیف یا معمولی را ببینید که از خود اعتماد به نفس تمام و کمال نشان میدهند. اهمیت هر چیز دقیقاً همان است که شما برای آن در نظر میگیرید. بنابراین، به درخود فرو رفتنهای ناتوانکننده که نیروی دماغی را به هدر میدهند اهمیت ندهید؛ از این نیرو برای غلبه کردن بر آثاری که ناهماهنگیهای ظاهری در شما باقی میگذارد بهره بگیرید. به مجرد اینکه آنها نادیده گرفته شوند، اهمیت خود را از دست میدهند زیرا با اثر گذاشتن بر روحیه شماست که آنها میتوانند امکان نفوذ در دیگران را از شما سلب کنند.

در یک کفه ترازو، عامل - کاملاً نسبی - خود کوچک بینی، و در کفه دیگر امکاناتی که برای جلب نظر دیگران در اختیارتان است قرار میدهم: سخنی فرهیخته و پرمایه، نگاهی آرام و مصمم، رفتاری بتکلف، ظاهری آراسته، منشی بشیله و پیله، صبوری، و بویژه اراده‌های استوار برای نفوذ در دیگران. چشمگیرترین نارساییهای زیبایی نیز در کنار این امکانات رنگ مبارز. اراده تأثیر گذاشتن بر دیگران همراه با شخصیتی مستحکم، راسخ و مسلط، سبب میشود که حتی ظاهری بسیار مفلوک بتواند، در همه جا و بر روی همه کس، تأثیر فوق‌العاده و مثبت بر جای بگذارد. زیبایی تحسین برانگیز و زشتی کراهت‌آور، فکری کهنه و عامیانه است. در عالم واقع، گردش کارها به گونهای کاملاً دیگر است.

برای نشان دادن اراده، سعی کنید که سر و وضعتان را مرتب سازید و به این ترتیب، آزمندی برای نفوذ کردن را مجدّانه پرورش دهید. عمل به آنچه درباره توانایی مزاجی خواهید خواند، به شما ظاهری متناسب میدهد که برای دلپسند بودن عاملی اساسی است.

کوششهایی که برای تسلط بر خودتان بکار خواهید بست - در بخشهای بعدی این کتاب به آن خواهیم پرداخت - در عین حال که روحیه شما را قوی میکند صورت ظاهر شما را نیز شاداب میسازد. سرانجام اگر افرادی را که با آنها روبرو میشوید، نمونه تجربی به شمار آورید که به شما این امکان را میدهد که حالت‌های روانی خود را بهبود بخشید، خیلی زود تشویش و دلهره کمرویی را که از ناهنجاریهای آن بخوبی آگاهید در سیاهه خاطرات گذشته خود قرار خواهید داد.

۵. خونسردی و تزلزل‌ناپذیری

شما احساساتی و حساس هستید یا فقط یکی از آنها؟ برای غلبه بر این دو عامل درهم ریختگی درونی، ابتدا بکوشید تا یک آزمند تزلزلناپذیر باشید. تحسین شجاعت و تکریم دلاوری، اگر به فرد بسیار ترسویی القا شود، استعدادهای والایی در او بوجود میآورد، چنان که به هنگام روبرو شدن با خطر، ضمیر وی را علیه طبیعت او تجهیز میکند و میکوشد تا اعمالش را با آنچه ضمیر او حکم میدهد هماهنگ سازد. بنابراین، افراد حساس و احساساتی که در آرزوی تزلزلناپذیری راستیناند، این چنین میتوانند ناخودآگاهانه گام بزرگی به جلو بردارند.

این نوع آزمندی را با جدیت تقویت کنید، الگوهای مهم خونسردی، تأثیرناپذیری و روشنی را که میخواهید همانند آنها بشوید، همواره در پرده تخیل یا در برابر دیدگانتان داشته باشید. زیرا، در غیر این صورت، در برابر موانع تحمل ناپذیر تسلیم محض خواهید بود. مزایای تزلزل ناپذیری را در نظر مجسم کنید. تصمیم بگیرید به هیچ کس و هیچ چیز اجازه ندهید که بیشتر از حد عادی و ضروری در شما تأثیر کند. مصمم باشید که با وجود همه کس و همه چیز، آرامش خود را حفظ کنید. از راه مطالعه یا مشاهده در پی شناسایی افرادی باشید که بر اعصاب و حساسیتهای خود تسلط کامل دارند. ذهن خود را با تمام قوا مشتاقانه از این نمونهها انباشته کنید. نمونههای مخالف را نیز، در حالی که آنها را نفی میکنید، بررسی کنید. به خودتان بگویید و تکرار کنید که میخواهید تمام کانونهای استقلال فردی شما در اختیار خودتان باشد و آنها را - هر آنچه که پیش آید - تابع بچون چرای اندیشه مختار خویش خواهید کرد. این کار را بکنید و مطمئن باشید که کمرویی شما خیلی زود مقاومت خود را در برابر تواناییهای ذهنیتان از دست خواهد داد.

۶. تکیه بر خویش

اینکه نگاه یک یا چند نفر شما را ناراحت کند، یا فقط تصور کنید که زیر نظر قرار گرفتهاید، نشاندهنده ترس از دیده شدن است نه بدان گونه که میخواستهاید، یا دیده نشدن است بدان گونه که میخواستهاید. این تحسینطلبی و این نگرانی از مورد ارزیابی قرار گرفتن، در تحلیل نهایی از حس خودپسندی سرچشمه مگیرد. اگر این حس را - که نه تنها فایدهای از آن به دست نمآید بلکه غالباً شخص را به کارهایی وامدارد که زیان مادی و معنوی فراوان دارد - از خود دور کنید، تأثیرات نامطلوب ناشی از آن را نیز که نسبت به آنها حساسیت پیدا کردهاید بهطور بنیانی از سر خود باز خواهید کرد.

برای این کار، آزمندی احساس مخالف آن را در خود پیورانید: اتکا به خود، مزایای این حالت را در نظر مجسم کنید؛ آنها به حدی مهماند که اگر در کسی اندیشه اتکا به خود بر خودپسندی غالب باشد، همین کافی است تا موجب شود که او احساس برتری بسیاری کند. فکر و عقیده و گفتار او، استفاده او از وقت و هر گونه تصمیمگیری او، از قید و بند آرزوی تحسین دیگران رهایی خواهد یافت. وی هرگز برای جلب نظر مساعد دیگران خود را فرسوده نخواهد کرد و با تخصیص تمام نیروی خود برای تحقق اراده‌اش، فقط در این اندیشه خواهد بود تا نقشه‌هایی را که در کمال آزادی طرح کرده است عملی کند. یگانه رهنمود او در کارهایش این است که رفتارش قابل سرزنش نباشد و نقشه‌هایش را منظم اجرا کند. نظر دیگران هرچه باشد برای او فرق نمکند؛ تنها چیزی که مهم است ارزیابی او درباره خودش است.

ضمناً این موضوع به معنی غیر اجتماعی بودن نیست. برعکس، آزاد ساختن خود از نفوذ دیگران باید در راه دستیابی به تعادل در رفتار، گذشت، خوشرفتاری و مصلحت اندیشی، بکار رود و این تأثیرناپذیری که پوزخند، تمسخر و خردهگیری و به‌طور کلی انواع هجومها با برخورد به آن متلاشی میشوند، باید حفظ شود. تکیه بر خود همچنین به معنی تحقیر خودپسندانه‌ای نیست که احتمالاً از برتر بودن یا مجرب بودن ناشی شود، بلکه بیشتر نشانه شایستگی درک این نظرها و کوشش در بهره‌گیری پس از اطمینان از درستی آنهاست (نه اینکه تنها برای خوشامد کسانی باشد که این نظرها را ابراز میکنند). در عین حال، شما این امکان را دارید که در پذیرفتن یا رد کردن نظراتی که به شما ارائه میشود، آزادی خود را حفظ کنید؛ در قبول یا امتناع، صاحب اختیار خود باشید و همواره نظر شخصی خود را حفظ کنید. در یک کلام: حتی ذره‌ای هم زیر نفوذ دیگران نباشید.

اینگونه آزمندی برای متکی به خود بودن، خیلی زود شخص کمرو را در برابر تمام عوارضی که آزارش میداده‌اند آسیبناپذیر مسازد، و اگر هنگامی که تصمیم به انجام دادن کاری گرفته است کسی به او بگوید: خنده‌آور به نظر خواهی آمد، بدون تأمل پاسخ خواهد داد: «تا زمانی که به نظر خودم خنده‌آور نیستم، گفته دیگران برایم چندان اهمیتی ندارد.»

این کارکشتگی یکشبه شکل نخواهد گرفت، بلکه به دنبال کوششهایی که برخی از آنها مشتقتآور است بروز میکند. پس از آنکه آزمندی بوجود آمد، شخص با جدیت بکار خواهد پرداخت و هر مشکلی که پیش آید تحمل خواهد کرد؛ از بپاخاستن علیه سرشت خود به شوق خواهد آمد؛ شوقی که ابتدا چهار نعل متازد، ولی در برابر حملات پی در پی باز پس می‌رود.

۷. اولویت دآوری صادقانه

نقشی که برای تخیل در نظر گرفته میشود این است که زیر فرمان نیروی دآوری، با تصویرهایی که در حافظه ثبت شدهاند به گونهای همنوایی کند که از این کار پنداشتها و فرضیههای تازه‌ای بوجود آید. به محض اینکه تخیل از فرمان نیروی دآوری خارج شود به بیراهه می‌رود و با کمک هیجانپذیری، حساسیت یا خودپسندی، چشمداشت‌های ناکام مانده فرد کم‌رو را به رخ او می‌کشد و برداشتهای واقعی وی را تعبیر مبالغه‌آمیز منماید و به این ترتیب بر تشویش مداوم او می‌افزاید. ما بر پایه روش کلی خود، به آرایش مخالف روی می‌آوریم: واقعینی موشکافانه نیروی دآوری.

خود را نمونه‌ای کامل بیندازیم برای اینکه غرایز و تصورات و احساسها و عاطفه‌ها و آرمانهایمان را مجدانه به زیر فرمان معیاری معقول و وجدانی واقع‌نگر درآوریم. به اینگونه، خطاهای خود را هرچه که باشد به کمترین اندازه و به همان نسبت، شکست‌ها و ناکامیهایمان را نیز به حداقل خواهیم رساند.

برای رسیدن به این هدف، روشی انضباطی هست که ما بعداً به آن خواهیم پرداخت؛ اما برای آماده شدن جهت اجرای آن، ابتدا باید اشتیاق به ژرفبینی، نتیجه‌گیری، و منطقی بودن را در خود پرورانیم؛ در هر چیزی به دنبال علت و معلول و فرجام بگردیم و بکوشیم تا در پشت هر ظاهری، حقیقت اصلی را ببینیم.

در بسیاری اوقات شخص کم‌رو تصور میکند که در نگاهی نافذ، به نوعی بدخواهی نهفته است؛ چه بسا که او قیافهای خندان را حالتی تمسخرآمیز می‌پندارد، یا حرفی را توهین‌آمیز تلقی میکند. به جای اینکه کوشش کند آنچه را که در پیش روی دارد بدرستی ببیند و هر چه را که میشوند براستی تعبیر کند، تخیلاتش او را به پنداری پوچ می‌کشانند. درباره خیالبافیهای هذیانگونه‌ای که برای یک کم‌رو پیش می‌آید میتوان کتابی نوشت.

بنابراین تصمیم بگیرید در انقیاد نیرویی بنماید که به جای آنکه از آن بهره‌های گرانبها بگیرید، به توهنها و پندارهای آن گردن نهادهاید. سعی کنید به خود مسلط باشید و برداشتهایتان را معقولانه سازید تا در همه حال روشنی و آرامش خویش را حفظ کنید.

۸. مهم، دست بکار شدن است

همان گونه که تاکنون توجه کرده‌اید، روش ما این است که هر یک از عوامل کم‌رویی را با عامل متقابل آن جایگزین سازیم. دیدیم که حتی پیش

از آنکه برای ایجاد حالت‌های ضروری در خود، دست بکار شویم لازم است که آزمندی را به خودمان تلقین کنیم، زیرا احساس نیروی محرک‌های است برای عمل.

بکار بستن آنچه تاکنون خوانده‌اید به خمودی غالب بر نفس برتر و نیز به نبود توانایی شخص کمرو در تسلط بر احساسات خود در حضور دیگران، پایان خواهد داد. در واقع، این کارها به منزله برداشتن اولین گام و استوار کردن نخستین پایه‌های آموختن و آزادانه تصمیم گرفتن است. از جمله سودمندیه‌ای روش مشخصی که در بند ۲ (روش تهیه سیاهه) تجویز شده، و تنها چیزی که لازم دارد اراده‌ای استوار است، آن است که آزاداندیشی نفس برتر (اراده خردمندانه) را تضمین میکند.

مهم این است که شخص کمرو در تجزیه و تحلیل نهایی بخوبی دریابد که از بنظمی فرمانهای غیرارادی ضمیر پنهان خود رنج میکشد؛ او نمخواهد خود را دچار تشویش کند اما برخلاف میل او، ذهنش آشفته و درهم ریخته میشود؛ او نمخواهد رنگ چهره‌اش تغییر کند اما برخلاف میل او رنگش ارغوانی میشود، او نمخواهد به خود جرئت بدهد تا نظر خود را آزادانه بیان کند اما برخلاف میل او، همین که با مخاطب خود روبرو میشود زبانش بند می‌آید. این خودانگیختگی‌هایی که برخلاف میل شما، به این گونه نمایان میشود - برخلاف اراده شما که باید بر آنها مسلط باشید - همچون اسبی وحشی است که در برابر سوارکاری بسیار کم‌تجربه سرکشی میکند. شما باید همانند این سوارکار، مبارزه کنید تا بر آن اسب مسلط شوید و تمام عرض اندامهای ضمیر ناخودآگاه خویش را زیر فرمان درآورید.

پس آزمندی برای تسلط بر خویشتن را در خود پیورانید، علیه بیدادگری غرایز، هوا و هوسها، تصورات، هیجانها و عاداتها و... قیام کنید. از بفکری و خرفتی و پریشان خیالی پرهیزید. کسی که به انگیزه‌های روانی خویش مسلط باشد، در هر شرایطی از آرامشی درونی برخوردار است. برعکس، کسی که از موهبت‌های طبیعی، اقبال و ثروت برخوردار باشد اما از تسلط بر خود بهره‌ای نبرده باشد، کافی است که چند انگیزه و هوس او ناکام بماند تا از آن پس خود را در بند افتاده یا نگونبخت ببیند.

برنامه واکنشی که جزئیات آن را هم اکنون ارائه کردیم در نظر عده‌ای متناسب به نظر خواهد آمد؛ برای اینکه آنها دچار سردرگمی نشوند باید ابتدا تمام توجه خود را روی یکی از هدفهای مورد نظر متمرکز کنند، بعد روی دومی و به همین ترتیب پیش بروند. جزئیترین پیشرفت کافی است تا راه را برای افتادن در مسیری که معین کرده‌ایم بگشاید و استعداد‌های برجسته را به تحرک وادارد.

همواره باید به یاد داشته باشیم که اگر همین پیشرفت جزئی اولیه را هرچه زودتر به دست آوریم، پس از آن رسیدن به مقصد بسیار سریع خواهد بود.

فصل سوم : تعادل مزاجی

در مرحله نخستین، بجاست که سلامت مزاج تأمین یا بازیافته شود. در واقع، ناراحتیهای جسمی و آثار آنها بر روی مغز را میتوان در ردیف عوامل کمرویی به شمار آورد. پس لازم است که خود را با قواعد اصلی تعادل حیاتی تطبیق بدهیم.

۱. اولین معاینه کامل پزشکی

ابتدا باید دو ایراد را پیشبینی کنیم:
اولین ایراد: من بیمار نیستم، بنابراین کمرویی من علت جسمانی ندارد.
پاسخ: شما درد نمکشید و بستری نیستید، و برای همین است که مگویید بیمار نیستید. منظورتان این است که در حال حاضر از بحرانهای حاد دورید. اما از وضع بحرانی بیماری شدید تا تعادل کامل جسمانی، این امکان هست که یک یا چند نابسامانی در فعالیتهای بدنیتان باشد که عواقب ظاهرباش چندان ناگوار نباشد. ولی اگر خوب دقت کنید، بتردید آنها را در خودتان پیدا خواهید کرد.
دومین ایراد: من آقای فلان را میشناسم که علیل و نحیف و رنجور است با این حال اعتماد به نفس او حرف ندارد.
پاسخ: دلیل این وضع برخورداری آقای فلان از نیرویی ذهنی است که او را قادر مسازد تا بر عارضههای روانی سلامت متزلزل خود غلبه کند. اما این موضوع در باره شما صدق نمکند، زیرا درست است که از لحاظ جسمی از او روبراهترید اما با وجود این، کمرو هستید.
و اکنون مرسیم به اولین گزارش کوتاه ولی آشکارکننده درباره سلامت شما، تا بتوانیم ناراحتیهای جسمیتان را تشخیص بدهیم و مداوا کنیم. بهترین کار، معاینه دقیق پزشکی مجرب است. اما تا این کار را انجام بدهید، فعلاً میتوانید پرسشهای ساده زیر را از خودتان بکنید:

الف) خواب

- آیا خوب میخوابید، یعنی دست کم هفت تا هشت ساعت در شبانهروز؟
- آیا بد میخوابید و خوابهای آشفته مبینید؟ اگر چنین است، این وضع میتواند برای توجیه تبآلودی و خمودیهای شما کافی باشد، که نتیجه آن کند شدن ذهن یا هیجان و التهاب شدید است.

(ب) خوراک

- آیا اشتهای شما خوب است یا نه؟
- آیا اهل دستچین کردن هستید (غذاهای معدود و مخصوصی را ترجیح مدهید) یا همه چیز پسند (همه چیز مخورید)؟
- متعادل غذا مخورید یا پرخوری میکنید؟ در حالت اول، به هنگام برخاستن از سر سفره غذا به همان اندازه احساس سبکی جسم و روح میکنید که پیش از نشستن سر سفره میکردید.
- آیا بعد از غذا احساس سنگینی، خوابآلودگی، ضعف یا تپش قلب میکنید؟
- آیا پس از غذا خوردن، در ساعتهای اول احساس تعادل و رضایت میکنید یا اینکه ابتدا دچار هیجانزدگی میشوید و بعد از آن گرفتار لختی و کوفتگی؟

(پ) دفع

- در هر ۲۴ ساعت شما باید در حدود یک و نیم لیتر ادرار دفع کنید. اگر میزان ادرار شما کمتر از این مقدار یا معمولاً بیشتر از آن است، آنها را یادداشت کنید.
- ادرار باید صاف و شفاف و بدون رسوب باشد. رنگ عادی آن نیز شبیه رنگ گاه است. ادرار خود را کنترل کنید.
- یک دستگاه گوارشی عادی در ۲۴ ساعت دو بار تفاله خود را دفع میکند. یک بار دفع در شبانهروز میتواند کافی باشد. اما اگر کمتر از آن شد بتردید در بدن مسمومیت ایجاد شده است.

(ت) تنفس

- سرازیر شدن آب بینی، ناراحتی گلو یا مجاری تنفسی، سرفه، خلط سینه را باید فوراً به پزشک اطلاع داد. آیا شما این کار را میکنید؟
- آیا ظرفیت ریههای شما عادی است؟ حداقل نسبتاً خوب ظرفیت آن ۱/۸ لیتر است. شیشهای دو لیتری دهانه باریک و ظرفی بزرگ را پر از آب کنید. لولههای پلاستیکی را در دهانه شیشه داخل کنید و بلافاصله شیشه را وارونه در ظرف آب فرو ببرید به گونهای که انتهای آزاد لوله پلاستیکی بالاتر از سطح آب قرار گیرد. نفس عمیق و آرامی بکشید و سپس در لوله پلاستیکی فوت کنید؛ این کار سبب میشود که به اندازه بازدم شما آب داخل شیشه خارج شود. بدین وسیله میتوانید ظرفیت تنفسی خود را اندازه بگیرید.

ث) گردش خون

- آیا بعضی وقتها احساس میکنید که ضربان قلب شما بیکباره افزایش یافته است (تپش قلب)؟
- آیا هنگامی که هوا خنک میشود، در دست و پای خود غالباً احساس سردی میکنید؟
- آیا به هنگام بیدار شدن از خواب صورت شما پُف کرده است؟
- آیا قوزک پای شما پس از پیادهروی، یا شبها بدون هیچ دلیلی، متورم است؟
- آیا به کمترین چیزی رنگتان میپرد، یا سرخ میشوید؟

ج) سلسله اعصاب

- آیا صداها شما را از جا میپراندند؛ مثلاً صدای زنگ غیرمنتظره یا صدایی که بر اثر سقوط چیزی بوجود میآید؟
- آیا تاب تحمل کمترین درد را ندارید؟
- آیا غالباً احساس کوفتگی، سستی و ناتوانی میکنید؟
- آیا از هرگونه تلاش جزئی (جسمی یا فکری) کراهت دارید؟
- آیا گاهی خود را هیجانزده، پرچانه، نازکدل و زودرنج احساس میکنید؟

چ) توانایی ذهنی

- معیار سنجش وضع مغزی، ظرفیت دقت و توجه است. در این زمینه به پرسشهای زیر پاسخ دهید:
- آیا میتوانم روزانه یک تا دو ساعت بدون خستگی زیاد، بیاموزم؟
- آیا میتوانم یکی دو ساعت در شبانه روز بدون خستگی زیاد مطالعه کنم؟
- خواندن کتاب توجه خلقالساعه (خودجوش) را بکار میگیرد اما فراگیری نیازمند توجه ارادی است.
- آیا دانستیهای تازه‌ای را که مشنوم یا مخوانم، بروشنی و بلافاصله میفهمم؟
- آیا برای آنکه خودم را با کاری جدید تطبیق بدهم، باید خیلی به خودم فشار بیاورم؟
- آیا خاطرات گذشتهام دقیق و بدون ابهامند؟

* * *

این اولین آزمایش خیلی مختصر است، اما برای اینکه به شما امکان بدهد تا نارساییهای عمده مزاجی خود را ارزیابی کنید، کفایت میکند. معاینه کامل پزشکی برای غالب کمروها بسیار سودمند است. اینک پردازیم به مداوای ساده‌ای که ما میتوانیم پیشنهاد کنیم.

۲. اهمیت خواب

پیش از این بارها گفته‌ام، و چون موضوعی اساسی است، باز هم تأکید میکنم: خواب کم (چه از جهت مدت و چه عمیق بودن آن) موجب بروز ناراحتیهای کم و بیش مهم میشود. البته اینکه بعضی از افراد نیرومند میتوانند سالهای دراز بدون اینکه خم بر ابرو بیاورند بیکوابی را تحمل کنند، واقعیت است. اینکه بعضی دیگر با جثه ضعیفتر اما معتاد به بدخوابی، ظاهراً از این بابت ناراحت نیستند نشاندهنده قابلیت هماهنگی بدن آدمی است که خود را با آنچه بر او تحمیل میشود، چه خوب و چه بد، تطبیق میدهد؛ اما دیر یا زود، عواقب عصبی و جسمی این تجدید نیرو نکردن که بر اثر کمبود خواب روی میدهد، به‌طور موزیانه‌ای گریبانگیر آنان میشود. توان نیروی عصبی متناسب با چگونگی تجدید قوای شبانه است. اگر جایگزینی نیرو بسنده نباشد، تمام اعمال حیاتی کند میشود و نیروی اراده و تحرک نقصان میپذیرد و از سوی دیگر، تأثیرپذیری و حساسیت دست بالا را پیدا میکنند. بنابراین خوب خوابیدن برای آدم کمرو، یکی از ضرورت‌های اولیه و اساسی است.

در وضع عادی، آنچه که باید انجام داد آسان و ساده است:

- برای خوابیدن ساعتی معین تعیین و همواره آن را رعایت کنید؛
- زمان پیش از خوابیدن را به کارهای آرام اختصاص دهید؛
- اطمینان پیدا کنید در محلی که میخواهید سکوت برقرار است؛
- به هنگام خواب، چراغ را خاموش کنید. خود را در وضع راحت قرار دهید، سپس بیحرک بمانید و عضلات را رها کنید.

اگر با تمام اینها، باز هم بسختی به خواب مبروید یا خوابتان آشفته و مقطع است یا زودتر از وقت بیدار میشوید، باید پیشگیریهای زیر را به عمل آورید:

- از مصرف محرکها، از هر گونه که باشد (چای، قهوه و آشامیدنیهای تخمیر شده، قند و شیرینیها)، بویژه همراه با غذای شب خودداری کنید؛
- غذای شب را به حداقل ممکن برسانید (حبوبات، غلات، سبزیها، میوه)؛
- ده دقیقه پیش از خواب، حمام یا دوش آب ولرم بگیرید؛
- دمکرده گیاهان آرامکننده بنوشید؛

- در هر حال، چنانچه دچار بیخوابی شدید و بیمارکننده هستید، نزد پزشک بروید.

۳. تغذیه کامل

تغذیه متعادل و سالم برای هضم غذا، تجدید نیرو (جسمی و روانی) و سر حال بودن سودمند است. دستورهایی که باید بکار بسته شود عبارتند از: دست کم یک ساعت ورزش در روز (اگر ممکن باشد، در فضای آزاد) برای تمام کسانی که فعالیتی ندارند، بویژه برای تنظیم جذب و دفع بدن آنان ضروری است؛

- در فاصله دو غذا هیچ چیز بجز آب نخورید؛
- غذا خوردن بدون اشتها موجب ضعف میشود. اگر در ساعت معین گرسنه نیستید، آب بیاشامید و برای هواخوری از خانه بیرون بروید و تا وعده بعدی غذا صبر کنید؛

- مراقب میل و اشتهای مفرط خود به بعضی خوراکیها، مانند گوشت و شیرینی، باشید. ترکیب غذای خود را با دقت متعادل کنید؛ میتوانید نسبتهای زیر را که بر پایه بخشهایی از ۱۲ قرار داده شده، رعایت کنید:

گوشت، تخممرغ، ماهی - ۲ دوازدهم
سبزی، میوه - ۴ دوازدهم
مواد نشاستهای - ۱ دوازدهم
لبنیات، پنیر تازه - ۳ دوازدهم
خشکبار، نان، حبوبات - ۲ دوازدهم

- خوردن یک چیز است، جذب کردن چیز دیگر. پرخوری موجب خستگی دستگاه گوارش و سنگینی میشود و فایده آن به مراتب کمتر از یک غذای متعادل است؛

- گوارش در دهان آغاز میشود. لقمه خود را کاملاً بجوید و با بزاق دهان مخلوط سازید؛

- اگر در ساعتهای بعد از غذا هیجانزده هستید و سپس کسل میشوید نشانمیدهد که در مصرف گوشت و تخممرغ زیادهروی کردهاید.
- از نوشیدنیهای اشتهاآور یا هضمکننده، پرهیز کنید.
- با غذا نوشیدنی شیرین نخورید.

۴. دفع

اگر دفع شما نامرتب است به این دلایل است که:
- غذای شما مایعات کافی ندارد یا مسمومیت‌آور است.
- به میزان لازم از مواد الیافدار (بویژه حبوبات و غلات) مصرف نم‌کنید.
- فعالیت بدنی شما ناکافی است.
در بیشتر موارد بکار بستن دستورهای غذایی می‌تواند جریان عادی دفع بدن شما را برقرار سازد. آشامیدن آب فراوان در طول روز، علاوه بر کمک به دفع بدن، ادرار را نیز شفافتر خواهد کرد.

۵. تنفس

باز شدن قفسه سینه و تنفس کردن یک ضرورت است. گذشته از عمل حیاتی آن، فراموش نکنیم که فعالیت تنفسی بهترین پادزهر برای هیجانپذیری است. از ورزش نیز نباید غفلت کرد؛ حرکات نرم، ورزشهای میدانی، بدنسازی منظم، عضویت در تیمهای ورزشی یا تنها ورزش کردن؛ چگونگی آنها مهم نیست، پیگیری در آنها مهم است.
ورزش را ابتدا با اعتدال (چند دقیقه در روز) شروع کنید و بتدریج آن را طولانیتر کنید. پس از چندی این کار برای شما آسان و دلپذیر میشود. نه تنها حالتان بسرعت بهبود میابد بلکه آرامش خاطری هم به دست میآورید، زیرا تمام کوششهای نامعمول که خود را به انجام دادن آنها وادار میکنید - و با دقت به اجرا میگذارید - بلافاصله اعتماد به نفس شما را افزایش خواهد داد.

از سوی دیگر، ورزش با افراد ورزشکار، سالم و قوی در میدانهای ورزشی یا در سالنهای ژیمناستیک آزمندی به قدرت بدنی و پردلی را تقویت میکند. در ساعتهایی که همه روزه بدین گونه در فضای آزاد میگذرانید، نفس عمیق بکشید. این کار را در ضمن کارهای روزانه اداری یا خصوصی خودتان نیز، تا آنجا که می‌توانید، از یاد نبرید. تنفس عمیق یکی از بهترین منابع تولید نیروی جسمی و روانی است.

۶. اعصاب و روان

اینک به کارهایی میپردازیم که به تسکین اعصاب، آرامش و روشناندیشی کمک میکند:
- وقت خود را به‌طور دقیق تنظیم کنید تا از اضطراب و دستپاچگی و تأخیر و به درازا کشیدن مشغله برکنار باشید؛
- از افراد هیجانزده، عجل و سمج و مغموم و مضطرب و بدبین دوری

کنید؛

- در صمیمیت و ساده‌دلی متعادل باشید؛
- آزادانه و با تانی سخن بگویید و حتالمقدور از بحث‌های تحریک‌آمیز دوری کنید؛
- چند بار در شبانه‌روز عضلات و اعصاب خود را رها کنید، چشم‌ها را ببندید و نفس عمیق بکشید، به تفکر پردازید و ذهن خویش را بیالایید؛
- از هر چیزی که هیجان بیاورد (خواندن، دیدن، فیلم‌های سینمایی...) دوری کنید، زیرا حساسیت‌ها را تحریک میکند؛
- از هر فرصتی برای پرداختن به فعالیت در فضای آزاد استفاده کنید؛
- از هر گونه زیاده‌روی و بدعادت‌ی خودداری کنید؛
- شکست‌های اجتماعی را در حکم رویدادهای اجتناب‌ناپذیر به شمار آورید و آنها را همانند عوارض طبیعی (باران، زمستان...) بپذیرید؛
- از هر تجربی‌های، برای بهره‌گیری از آن در آینده درس بگیرید؛ و بیش از اندازه متأثر نشوید؛
- در صورت خستگی زیاد، هرچه زودتر با خوابیدن، نیروی از دست رفته خود را به دست آورید؛
- از طولانی شدن مدت و فشار تلاش‌هایی که به آنها دست مزنید، احتراز کنید. آنچه را که پشتکار منظم و به قاعده می‌تواند تحقق بخشد، وسوسه‌ها و برانگیختگی‌های ناگهانی، با وجود سخت‌کوشی، نمیتوانند به دست آورند.
- خشمگین شدن، بجا یا نابجا، موجب تلف شدن انرژی، دیگرگون شدن واقعی‌نی و درست دآوری، و تولید خستگی سریع در بدن میشود. خطای طرف مقابل شما هرچه که باشد، چنین لطفی را در حق او روا ندارید!
- هنگامی که با دشواری‌های تحمل‌ناپذیر روبرو میشوید، مطمئن باشید که آسانترین وسیله برای رویارویی با آنها، آرامش و تمرکز است. در چنین مواردی، برای لحظ‌های بار سنگین غصه‌دار بودن را به زمین بگذارید و به هواخوری و پرسه زدن و آرام کردن خویش پردازید. این کار، شما را روشن‌بین‌تر و کارآمدتر میکند؛
- مسائلی را که از حل آنها باز ممانید، چند لحظ‌های به کنار بگذارید و سپس دوباره به سراغ آنها بروید. برای کاهش دادن سنگینی مسئولیت‌های بزرگ، این بهترین راه حل است.
- در برابر مخاطبان خود دچار بحوصلگی نشوید حتی اگر آنها از لحاظ فکری پایین‌تر از شما باشند. اگر هر بار که به درستکاری و عدالت اهانت میشود شما به دفاع از نظریات خود برخیزید، در واقع وقت و نیروی خویش را بیهوده تلف کرده‌اید. حتی جروب‌بحث غیرضروری نیز چنین است. یعنی به منزله آن است که بخواهید با صدای گرفته، در بیابان سخنرانی کنید.

۷. موارد خاص

متأسفانه راهنماییهای کتاب حاضر برای اشخاص ناتوان، از کار افتاده یا مبتلا به بیماریهای شدید، کفایت نخواهد کرد. با انکار کردن بیماری نمیتوان آن را درمان کرد بلکه باید با آن رودررو شد و با تمام امکانات موجود و مؤثر با آن مبارزه کرد.

فردی نحیف، از نظر جسمی نمیتواند پهلوان بشود اما با درپیش گرفتن برنامههای مناسب و منظم و پیگیری کردن آن، میتواند در وضعی به مراتب برتر از حالت اولیه خود قرار گیرد. افرادی که بر اثر وراثت یا شرایط زندگی و برخورد با دشواریها از نظر روانی دچار جُبْن و حساسیت شدهاند، اگر رواندرمانی شوند میتوانند تا به آن پایه از آرامش و جرئت برسند که مقام دلخواه خود را در اجتماع با کمال برومندی به دست آورند.

در هر دو حال، نقش پزشکی مهم و اساسی است. اما هیچ کس نباید به هنگام باز شناختن نارساییهای خویش، در متهم ساختن عامل ارثی عجله کند؛ نقص موروثی استثناست. علت اصلی، باز شناختن درست و حسابی قوانین تعادل جسمی است. رعایت دقیق و پیگیر راهنماییهایی که انجام شد، امکان پیشرفتهایی را که میتوانید خودتان به آنها دست یابید، در اختیار شما میگذارد. صرفنظر از نتیجههای مستقیم آنها، این کوششها که در راه هماهنگی و بصیرت بکار بسته میشود، اعتماد به نفس را در شما تا به آن حد افزایش میدهد که اراده و آزاداندیشی را بر هر گونه عمل ناآگاهانه و ناسنجیده حکمفرما سازید.

فصل چهارم : سیمای برون

بتردید تاکنون افراد خوشسینما و جذابی را دیده‌اید که ظاهر جسمانی و خطوط چهره آنان به شما شبیه است. برای شما نیز این امکان هست که همانند آنان جلوه کنید.

۱. مراقبت از چهره

اگر راهنمایی‌های فصل پیشین را بکار ببندید بسیاری از علل نابرازندگی ظاهری را از میان خواهید برد. دانه‌ها و جوشهایی که صورت را زشت میکند، ترشح چربی که روی پوست برق می‌زند، خشکی پوست که چین‌های صورت را زیاد میکند، تمام اینها، با برنامه‌های صحیح و بهداشتی کاملاً اصلاح شدنند؛ تغذیه متعادل، دفع منظم، ورزش مرتب و سبک، به بدن حالت بتکلفی می‌دهند و موجب بهبود مزاج و افزایش ظرفیت حیاتی و شفافیت رنگ پوست و پرمعنی شدن نگاه و هماهنگی در عکسالعملها میشوند. نیرومندی جسمی سبب استواری بیان، تقویت اعتماد به نفس و استحکام صدا میشود و به رفتار شخص حالتی موقر و مطمئن میبخشد.

اعتماد به نفس در شخص معلول اما با شور و نشاط بیشتر از فرد خوشاندام اما با ضعف نیروی حیاتی رخ منماید. بنابراین، روش زندگی شما اثری مهم در چگونگی سیمای برون شما دارد.

طراوت رنگ پوست بدن از نوع تغذیه و خواب کافی و مرتب بسیار تأثیر میپذیرد. کمترشی بودن غذاها به درخشندگی پوست کمک میکند در حالی که زیاد بودن ترشی رنگ پوست را تغییر میدهد و آن را به محل دفع بازمانده‌های بدن (جوشها، غده‌ها، ...) تبدیل میکند. کمخوابی میتواند چهره را پژمرده، چشمها را پف کرده، و رنگ پوست را «مومی» کند. وجود چربی زیاد در اعضای داخلی بدن سبب رنگ پریدگی، زردی، جوش صورت یا اگزما میشود؛ پاکیزگی درون مستقیماً در صفای برون جاری میگردد.

پوست شما ممکن است به‌طور طبیعی خشک یا چرب باشد. امروزه برای متعادل ساختن این دشواری فراورده‌های آرایشی بیشمار در دسترس است؛ صابونهای مخصوص، مایعها، خمیرها... در این مورد از مشورت با متخصص ناراحتیهای پوستی غفلت نکنید. پوست شفاف و دلپذیر به تقویت اعتماد به نفس و مبارزه با کمرویی در برخورد با دیگران کمک فراوان میکند.

فراموش نکنید که به موهای خود نیز زیاد توجه کنید؛ پاکیزگی و اصلاح مو، و

رسیدگیهای مربوط به آن. به دنبال مد روز، که زودگذر است، نروید بلکه بدان گونه که مناسب چهره شماست به رنگ و آرایش موی خود پردازید. و بالاخره، دندانهای خود را به هیچ روی دست کم نگیرید. اگر ظاهری نامرتب دارند با دندانپزشک مشورت کنید. خندهای زیبا که دندانهای سالم و مرتب را نمایان میسازد اسلحه‌ای است بر ضد کمروبی. نگذارید که چهره‌تان نشاندهنده احساس و هیجان درونی شما باشد؛ تأثیرناپذیر بودن را در خود پیرورانید اما در عین حال خوشرو و خندان باشید. بدین ترتیب تمایز و جذابیت خواهید داشت، ابراز احساساتتان متعادل و مخالفتهای و موافقت‌هایتان متین خواهد بود و نشان خواهید داد که شخصیتی مسلط و مطمئن دارید که هیچ گونه توافقی با افراد سر به هوا و هوسباز و پرسروصدا ندارد.

دیگر آنکه، تسلط بر نگاه خود را فرا بگیرید. منظور از این کار، افسونگری یا هیپنوتیزه کردن نیست بلکه فقط تربیت کردن چشم است. نخستین تمرین این است که حرکت پلکها را کنترل کنید تا به چشمان خود حالتی آرام و مطمئن بدهید. برای این کار بهترین راه، مطالعه کردن است با این هدف که سعی کنید هرچه کمتر مژهها را برهم بزنید، همانند کسی که میخواهد پلکهایش را باز و چشمانش را خیره و ثابت نگه دارد. پس از دستیابی به نتایج این اولین گام، تمرین کنید که در برابر سطحی براق پلکها را حرکت ندهید. بدین قرار، برای رویارویی شجاعانه با نگاههای هر کسی آماده خواهید بود بدانکه قصد تحریک کسی را نکنید. نگاه ثابت و آرام شخصی که به خودش اطمینان دارد نشاندهنده اراده تزلزلناپذیر اوست.

۲. بدن شما

تأثیری که چهره‌های روبراه شده بدان گونه که شرح داده شد، بر جای میگذارد میتواند ناهنجاری نقص جسمی (لنگی، گوژیشتی،...) را بظاهر کند. من نمونه‌های آن را به کرات در جامعه دیده‌ام، یعنی معلولانی مشاهده کرده‌ام که بسیار جذاب، مطلوب و دلفریب بوده‌اند. بنابراین میتوانم بگویم هر فردی که دیدار و گفتار او دلپسند و ظاهریش بعیب باشد، بهتر است درباره نقص اندام خود نگران و غمگین نباشد. آنچه را که هر کسی باید با آن مبارزه کند لاغری و چاقی زیاد است.

میدانیم که لاغری - حتی در وضعی که موجب همدردی بینندگان بشود - ناشی از کم خوردن نیست. بلکه گونه‌های نابسامانی در فعل و انفعالات داخلی بدن است که تحلیل غذا را مختل میکند. یکی از علتهای اصلی - و شاید یگانه علت - این نابسامانی، تنش شدید و مداوم عصبی - عضلانی

است که خوابیدن نیز نمیتواند آن را برطرف سازد. در این حالت شخص باید یاد بگیرد که چگونه عضلاتش را رها و اعصابش را آرام کند. این آرامسازی که نیروی عصبی لازم برای فعالیت امعاء و احشاء بدن را تأمین میکند، شامل دو مرحله است؛ ابتدا ناگزیر کردن خود به کند کردن منظم و به قاعده جابجا شدن؛ مراقبت در اینکه از لحظه بیدار شدن از خواب، تمام کارهای مربوط به شستشو کردن و لباس پوشیدن با متانت - حتی در آغاز، با کندی - انجام گیرد؛ از هر گونه عجله کردن باید خودداری شود. این کار مستلزم توجهی مختصر و برنامه‌های منظم برای استفاده از وقت روزانه است. سپس نوبت به آرامسازی کامل و ارادی بدن میرسد. درازکشیده یا نشسته، بگذارید که هر عضوی از بدن تعادل واقعی خود را پیدا کند، یعنی یکی پس از دیگری، ماهیچه‌های گردن، شانه‌ها، بازوها، رانها،... را کاملاً رها کنید به گونهای که کشش عضلانی به کمترین اندازه خود برسد. این کار، اتلاف وقت نیست، زیرا به دنبال آن سکون و آرامشی مآید که امکان میدهد تا آنچه را که احتمالاً در این فاصله انجام ندهاید بتوانید مدتی طولانی فعالانه‌تر و چالاکانه‌تر انجام دهید. اجرای این دستور پیش از به خواب رفتن موجب غلبه بر بسیاری از بیخوابیها میشود.

پیگیری سرسختانه رهاسازی عضلانی - عصبی، به شرحی که گفته شد، خیلی زود و حتی در زمانی که خود به فکر آن نباشیم، به نسبتی کمتر، ماندگار خواهد شد. بویژه در هنگام غذا خوردن، این سکون و آرامش به میزان فراوان به هضم غذا و در نتیجه به تحلیل آن کمک میکند.

راهنماییها متناسب با علت چاقی، متفاوتاند. علاوه بر این، کم کردن چربیهای جمع شده در بدن، با توجه به سن و وضع جسمی هر کس، مدت زمان کوتاه یا درازی میخواهد. اگر تمام جوانب را در نظر بگیرید کم کردن مقدار غذا یا تحمیل کردن ورزش بدنی خیلی سنگین کار خطرناکی خواهد بود. روشهای تجربی که پایه دارودرمانی دارند و نیز، برخی از آنها - که چندان اثری ندارند - همیشه بدون فشار نیستند؛ برخی دیگر - که سریع نتیجه میدهند - یورشی واقعی به شمار میآیند.

بنابراین، برنامه را، گام به گام و با راهنماییهایی که در فصل پیشین داده شد آغاز کنید. پس از آنکه توانستید آنها را بهطور کامل اجرا کنید، میتوانید مقدار چربی، تخممرغ، نشاسته و گوشت را بازهم کمتر کنید و جای آنها را به حبوبات، غلات و میوهها بدهید. افراد غیرفعال که به ورزشهای بدنی عادت ندارند، بهتر است ابتدا از پیادهروی - چهار تا سی کیلومتر در روز - شروع کنند. سپس، بدون کنار گذاشتن پیادهروی، خود را مجبور کنند که هر روز صبح یک ربع ساعت به حرکات بدنی بپردازند. پس از سه تا شش ماه اگر وزن عادی خود را بازیافتید، به پزشکی متخصص رجوع کنید. مگر آنکه

در اصل نخواستہ باشید برنامه‌های را که گفته شد اجرا کنید. همیشه باید از تردیدهای بحاصل احتراز کرد.

۳. پوشاک

به دور از تمام وسواسهای شیکپوش بودن، خوش سلیقگی در انتخاب لباس (برش، پارچه، مد متعارف، نظافت...) برای همه کس ضروری است بویژه برای کمروها. لباس مناسب بر تن داشتن، راحت بودن و دیگران را متوجه خود کردن، اعتماد به نفس را افزایش میدهد. یکی از راههای آسان برای سلیقه‌یابی آن است که چند تن از آشنایان یا نزدیکان خود را که مقام و منزلتی اجتماعی دارند مورد نظر قرار بدهید و برای مدتی ببینید که چگونه پوشاکی بر آنان برازنده‌تر است. نگاهی به دیگران غالباً آگاه‌دهنده‌تر از پرسشهایی است که پیش خودمان مطرح میکنیم. و اینک چند راهنمایی عملی:

- راهراههای عمودی، اندام را رساتر و ظریفتر نشان میدهند؛
- راهراههای افقی و نیز نقشهای هندسی (مربعها، مستطیلها...) اندام را چاقتر منمایانند و آثار لاغری را کمتر میکنند؛
- هر چه رنگ لباس روشنتر باشد، شخص در آن فریهرتر به نظر میآید؛
- رنگهای تیره، برعکس، لاغرتر نشان میدهد،

ممکن است این چیزها بدیهی به نظر آیند اما در واقع شصت درصد کسانی که احتمالاً علاقه‌مند به اجرای این راهنماییها هستند از آنها بیاطلا‌عاند.

۴. بیان و گفتار

بیان و گفتاری خوب، در توانبخشی به شخص کمرو نقش مهمی دارد. کسی که مداند چگونه منظور خود را بیان کند هرگز برای مدت دراز کمرو نخواهد ماند؛ آرامش او توجه اطرافیان را جلب خواهد کرد و، چون مبیند که به او گوش میدهند، بزودی جرئت خود را باز خواهد یافت. سه عامل اساسی به روانی گفتار یاری میدهد:

- دانایی، فرهیختگی، وفور اندیشه؛
- تنوع و تجانس آگاهیهای ادبی و لغوی که جملهسازیها و عبارتپردازیهای پرذوق و قریحه را به همراه دارد؛
- وقار صدا، خوشآوایی و روشنی تلفظ.

هر کسی باید با گوش کردن به حرف زدن خود، تشخیص بدهد که آیا آهنگ کلام او کسالتآور، زننده یا ناخوشایند است، یا سنگین، مبهم و از ته

گلوست؛ سپس خود را مجبور کند که در حد وسط حرف بزند یعنی با آهنگ میانه دو صدای خیلی زیر و خیلی بم خود. همچنین لازم است که به چگونگی تلفظ صامت‌ها که بهندرت واضح ادا میشوند توجه کند. ما معمولاً یا خیلی کند حرف می‌زنیم یا خیلی تند. محکم و با متانت حرف بزنید و هرگز کلمات را با عجله به بیرون نریزید. این کار سبب جلب توجه کسانی خواهد شد که به شما گوش می‌دهند. پیش از هر چیز، آنها حرف شما را بروشنی و بدون زحمت خواهند فهمید؛ و بعد صراحت گفتارشان هر آنچه را که می‌گویند در ذهن آنان نقش خواهد کرد. آنها درباره حرف‌های شما بار دیگر نزد خود فکر خواهند کرد. به این ترتیب، خواهید دید آن بخش از گفته‌های شما که فی‌المجلس مورد مخالفت قرار گرفته است، غالباً دو سه روز بعد پذیرفته خواهد شد، زیرا آنها اثر تلقینی داشته‌اند.

به محض اینکه فردی کمرو دریا بد که می‌تواند، بخصوص از راه صراحت و استحکام بیان خود، در دیگران نفوذ کند، گامی بزرگ به جلو برداشته است. او با بکار گرفتن این نفوذ شخصی ذائقه خود را سیراب می‌کند و، در یک لحظه، نقش‌ها جابجا میشوند؛ دیروز جبون و مردّد بود، اکنون ببینید که چگونه برای آزمون نفوذ خویش در دیگران جرئت پیدا کرده است. برخوردها و رفتارها برای او به یک سرگرمی واقعی بدل میشوند. هنگامی که در میان جمع قرار می‌گیرد هر یک از حاضران برای او همانند سوژه‌های تجربی خواهد بود که از آنها برای فراگیری بهره‌گیری می‌کند.

براستی کمرویی چیست؟ حالتی روانی! در این کتاب، ما راه‌های گوناگون برای اصلاح و دیگرگون ساختن آن پیشنهاد خواهیم کرد که در میان آنها، پرورش بیان و بکارگیری تلقین در بسیاری از موارد برای به درخشش درآوردن جرقه رهایبخش کفایت می‌کند.

بنابراین، کوشش کنید تا حرف زدن خود را، به عنوان مداوایی برپایه اصول یاد شده در بالا قرار دهید. اگر لازم باشد، ابتدا هنگامی که تنها هستید به تمرین پردازید. با صدای بلند، در حالی که بروشنی تلفظ می‌کنید، متنی را با آهنگ میانگین صدای خود بخوانید. با مخاطبی خیالی حرف بزنید. هر فرصتی را برای گوش کردن به سخنگویان زبردست مغتنم بشمارید، مطمئناً دست خالی برنمی‌گردید. در این باره پافشاری کنید حتماً پاداشی سخاوتمندانه خواهید گرفت.

۵. رفتار و ابراز

ظرفیت و فعالیت تنفسی یکی از عوامل اعتماد به نفس در کردار و رفتار است که ظرافت و بتکلفی را نیز به دنبال دارد. آموزشی مناسب در این

خصوص متواند مؤثر واقع شود و بقیه را عادت به حضور در جمع بر عهده خواهد گرفت.

درباره تمرین فراخساری قفسه سینه پیش از این صحبت کرده‌ایم. این کار برای همگان سودمند و برای افراد کمرو از واجبات است. باید توجه کرد تا از پوشاکی که باعث ناراحتی تنفس میشود استفاده نشود. بنابراین، اگر لباس کمی گشاد باشد برای شخص کمرو بهتر است. هر بار که او احساس آشفته‌گی میکند باید دو سه بار به‌طور منظم و آهسته نفس عمیق بکشد و با دقت کامل شکم، و سپس پهلوها، و بعد سینه را فراخ کند. فعالیت تمام عیار ریه‌ها موجب احساس آرامش درونی و نیرو گرفتن خواهد شد، که به نوبت خود حالت عمومی را استحکام میبخشد. شخص کمرو، در حالی که همه چیز را در آرامش از نظر میگذراند، بدون آنکه در فکر جلوه‌نمایی باشد، پیش از هر چیز در پی آن است که در حضور دیگران تمرکز و سکون خود را حفظ کند. برای او مهم این است که در برابر حرفها و نگاههای دیگران حثالمقدور آسیبنپذیر بماند. پس از دستیابی به این حالت، استعدادهای طبیعی او بدون ترس خودنمایی خواهند کرد، حرکات او نرم و عادی، و بیان او صریح و ارادی خواهد شد. او باید از عکسالعمل نشان دادن در برابر آنچه که مبیند و میشوند خودداری کند، و بکوشد که حتی در مقابل ریشخندها و سخنان تحریک‌آمیز سکوت خود را حفظ کند. هنگامی که او بر خودش تسلط کامل پیدا کرد، زمان تلافی فرا خواهد رسید. اینکه شخص نشان ندهد که تحت تأثیر قرار گرفته است، و با وجود هرچه که بر او مرسد بتواند روحیه‌اش را حفظ کند، پیشرفتی مهم به شمار می‌آید که برای رسیدن به مراحل بعدی، گذشتن از آن ضروری است.

اصل مهم دیگر، معتدل کردن، یا حتی پوشانیدن کامل تغییرات چهره است که میتواند نشان‌دهنده احساسهای درونی باشد. در ابتدا این کار چهره شخص را تا حدودی مصنوعی و مقید نشان میدهد، که از نظرها دور نخواهد ماند. اهمیتی ندارد؛ هر بار که فرد کمرو بتواند با تسلط بر خود از عکسالعمل نشان دادن خودداری کند برای او یک پیروزی است، زیرا توانسته است فردیت خود را از زیر تأثیر محیطی که در آن قرار گرفته بیرون بکشد. این اولین گام به سوی فریفتن زیرکانه است که به اعتماد به نفس منبجامد.

تعادل در گفتار و نگاهها، به او آرامش و شایستگی میبخشد. او از خودمانی شدن زیاد با دیگران یا از دوری جستن و تکبر خودداری خواهد کرد. تعرضها را با متانت انعطاف‌ناپذیر پاسخ خواهد گفت، آنچه برای او پذیرفتنی نیست به آرامی - ولی با محکمی - رد خواهد کرد تا در برابر کسانی که شایسته نیستند کوتاه نیاید و وقت و نیروی خویش را بدان گونه که خودش میخواهد صرف کند.

این رفتار، انتقاد دیگران را برمانگیزد، که البته خیلی زود از بین خواهد رفت درحالیکه نتایج آموزنده کوششی که بکار بسته شده بر جای خواهد ماند.

۶. پرتوافکنی

دکتر لاُمِت ساژ مگوید: «گونه‌های نفوذ نامحسوس و نامرئی وجود دارد که از اراده‌های قوی و استوار برمیخیزد و بیش از هر کلامی بر دیگران اثر میگذارد. کسی که از این موهبت برخوردار است میتواند قدرتی به معنی واقعی تزلزلناپذیر به شمار آید. از لحظهای که شما با چنین شخصی روبرو میشوید نمیتوانید خود را از احساس این تفوق برکنار بدارید. هیچ دلیلی وجود ندارد که شما نیز از این نیرو بهره‌مند نشوید. شما استعدادهای ذهنی برجستهای دارید: آنها را پرورش دهید.»

اثری که هر کس بر دیگران میگذارد به میزان فراوان به روحیه او بستگی دارد. بنابراین، اهمیت تأثیرهای جسمی و ظاهری شما نسبی است. ظاهرتمان را آن چنان پردازید که ایرادی بر آن نشود گرفت؛ اما در عین حال اعتماد به نفس خودتان را نیز پرورانید. آنچه بیش از همه اهمیت دارد اراده شماست، کیفیت پابرجای اصول هدایت کننده شما و طرز فکرتان علاوه بر خاصیت پرتو افشانی آن، بر سیمای شما نیز اثر میگذارد، در نگاهتان خود را نشان میدهد، خطوط صورت شما را حک میکند، و رفتار و حرکاتتان را استحکام میبخشد. این پدیده میتواند توجیه کننده جاذبه فوری برخی از افراد زشت و بدقواره باشد. برعکس، آیا افراد خوبچهره و خوشهیکی را نمیشناسید که دلپسند نیستند؛ رخوت ظاهر خبر از ضعف جاذبه آنها میدهد.

پس تصمیم بگیرید که از اراده خود دائماً استفاده کنید، و بویژه، هر آنچه را که تصمیم میگیرید عمل کنید. از لحظهای که تصمیمی را اتخاذ میکنید، نیروی ارادی شما باید کار دیگری را نیز انجام بدهد: تلاش در مسیر تمرکز فکری. هنگامی که این نیرو غیرفعال بماند، شما به طور ناخودآگاه از زیر بار کوشش لازم برای حفظ روحیه خود به مدت کافی، شانه خالی میکنید. بنابراین برای رها شدن از این وضع، شتاب به خرج دهید. برای پخته‌تر کردن و آزاد ساختن اعمال خود، برای بررسی تمام جوانب هر مسئله‌ای، و برای سنجیدن موافقتها و مخالفتها وقت صرف کنید. به این ترتیب شرایط مطلوب برای دست بکار شدن همراه با فرزاندگی و برازندگی و مهارت، همچنین با استواری و ایمان را تحقق خواهید بخشید. مطمئن باشید که شخصیت شما این کمال روحی را منعکس کرده، خود را بر افراد نامصمم

تحمیل و در دیگران به گونه‌های مطلوب نفوذ خواهد کرد. گفته‌اند: «کسی که فکرش را عملی نم‌کند، فکرش کامل نیست.» کامل نبودن فکر به معنی کم‌دقتی و بی‌انگیزه بودن است. به همین سبب، اولین اقدام لازم برای تقویت هم‌گون اراده، بکار گرفتن اندیشه و بیان است. باید بدانید که هدف اصلی شما در زندگی چیست و مراحل گوناگون رسیدن به آن کدام است و نقشه اجرایی شما برای آغاز اولین مرحله، شامل جزئیات برنامه برای ۲۴ ساعت آینده و روز و ماه بعد و سال آینده چگونه است. برای اجرای ساده‌ترین کارها یا دشوارترین طرحها، برخی آگاهیها و آمادگیها ضروربانند. برای اجرای هر کاری که مصمم باشید، همیشه منابع لازم برای کسب نیرو جهت تحقق آن را پیدا خواهید کرد به شرط آنکه تصمیم شما دقیق و روشن و سنجیده باشد. عادت کردن به تفکر تمرکز یافته، به میزان فراوان از آمادگی فرد برای رفتن زیر نفوذ دیگران خواهد کاست. دنیای درونی آدمی به آشفتگی تن در نخواهد داد، زیرا در همه حال و در برابر همه کس از جرئت و فعالیت برخوردار است. پس چگونه است که کمرویی - این حالت روانی منفی و تأثیرپذیر - متواند دوام یابد؟

کسی که نیروی اراده‌اش بسیار ضعیف است، هرگاه که فکری قوی او را به جلو برانند، همه نوع موانع را در راه ارضای روحی خود از پیش بر مدارد و مصمم و خستگی ناپذیر مکوشد؛ مبارزاید؛ گاه شکست مخورد؛ اما با تمام نیرو باز مگردد، و اگر هم دچار یأس شود مدت آن طولانی نخواهد بود. چنین است اهمیت انباشته شدن از اندیشه‌هایی که مایل به اجرای آنها هستید و به همین سبب مدتها و بارها بر روی آنها تعمق کرده‌اید.

این تلاش ذهنی هیچ چیز ناخوشایندی ندارد؛ اما کسانی که به آن عادت ندارند ابتدا از آن سر می‌پچند، همچنان که از هرگونه اقدام بسابقه و ابتکاری. پس از کمی کوشش، علاقه‌مندی ریشه مگیرد و بتدریج رشد م‌کند.

ما بارها از تلقین به خود حرف زده‌ایم. بهترین تلقین به خود، آن چیزی است که با تفکر ژرف بوجود م‌آید و فرصت عمل بر پایه روشی خاص، نگاه داشتن این یا آن رفتار، و بر خود تحمیل کردن این یا آن تلاش را، به وضوح و با جرئت در اختیار شخص قرار م‌دهد. (۳) بدین قرار، پیشاپیش اراده خود را بر این استوار کنید که در لحظه مورد نظر، تزلزل‌ناپذیری مطلوب شما را نمایان سازد. اگر از این اصل پیروی کنید، دیری نم‌پاید که قدرت شخصیت شما تا بدان پایه گسترش م‌یابد که انعکاس آن در گفتار، رفتار و سیمای شما همگان را تحت تأثیر قرار م‌دهد.

فصل پنجم : تأثیرپذیری

اکنون پیشرفتهایی که با عمل کردن به راهنماییهای فصلهای پیشین به دست آوردهاید به شما امکان میدهند که گامی جسورانه بردارید؛ و آن عبارت از این است که برای همیشه تزلزلناپذیری بیرونی را بر خود تحمیل کنید؛ و در صفحات آینده خواهیم دید که برای تحقق آن چگونه استواری درونی را برقرار سازید.

۱. عکسالعملها، حالت‌های روحی متناسب با خود بوجود میآورند

کسی که به اندازه کافی برای تسلط بر خود ورزیده شده است به هنگام آشفتگی شدید نیز میتواند ظاهر خود را کاملاً آرام نگه دارد، تأثیرناپذیر بماند و کوچکترین نشانه‌های از آشوب ذهنی خود را نمایان نسازد. این حالت مرحله‌ای است به سوی تزلزلناپذیری کامل که هم ذهن و هم ظاهر را شامل میشود. برای رسیدن به این مرحله، خود را به جرئت و جسارت مسلح کنید تا بزودی در شمار کسانی در آید که هیچ چیز نمیتواند آرامش و حضور ذهن آنان را در هم بریزد.

چرا با پرورش سکون درونی و ژرف آغاز نکنیم؟ زیرا اراده میتواند حرکات ظاهری را به مراتب سریعتر از هیجانه‌های درونی زیر سلطه خود درآورد، و نیز برای آنکه هر وضعی که در ظاهر بخود بگیریم موجد حالت روحی همسوی با آن در درون ما میشود. تجربه خواب مغناطیسی این پدیده را بخوبی نشان میدهد. کسی که زیر تأثیر خواب مغناطیسی قرار داده شده و از خود اراده‌های ندارد، در برابر هر کاری که وادار به انجام دادن آن بشود بسرعت عکسالعمل احساسی متناسب با آن را نمودار میسازد.

تجربههای آزمایشگاهی و مشاهدتها تأیید میکند که اگر شما تظاهر به غضبناک بودن بکنید، دیر نمپاید که هیجانی درونی احساس خواهید کرد. اگر سر در گریبان و در افکار خود غوطه‌ور شوید بزودی تمام خاطره‌های غمانگیز شما در ذهنتان زنده خواهد شد. یک ربع ساعت شمشیربازی، کشتی یا بوکس، روحیه اولیه مبارزه جویی را در شما بیدار خواهد کرد. اگر بشدت خشمگین هستید، آرام و شمرده سخن بگویید تا خیلی زود آرامش خود را باز یابید. از این نمونه‌ها فراوان میتوان شمرد.

کسی که به دنبال ایمان مذهبی است، روحانیون به او راهنمایی میکنند که فرایض دینی را انجام دهد، چرا که اگر با خلوص نیت عمل شود حالت روحی مناسبی به شخص خواهد داد.

کسی که در جستجوی اعتماد به نفس است باید پیشاپیش بر چهره خود ماسک تزلزلناپذیری را استوار کند تا اعتماد به نفس بزودی در ژرفای درون او جایگزین شود.

۲. واکنشهای درونی خود را مهار کنید

چگونه این کار را بکنید؟ برای شروع، خود را به گونهای کنترل کنید که از دریافتیهای حسی خود هیچ چیز را بروز ندهید. صدایی ناگهانی، معمولاً سبب میشود شما شگفت زده فریاد بکشید؛ آرام باشید و ساکت بمانید. چیزی به ذهنتان میرسند و میخواهید حیرت خود را نشان بدهید؛ همان توصیه پیشین را انجام بدهید. به چیزی برخورد میکنید؛ از جا در مبروید؛ یا بر زمین صافتید؛ آثار جسمانی این حادثه کوچک را به آرامی از خود دور کنید و به هیچ روی از آن حرفی ننزید. بویی مطبوع یا زننده، نوازشدهنده یا ناخوشایند، به مشام شما میرسد؛ منشأ آن را، اگر دلتان میخواهد، دور کنید ولی سکون تأثیرناپذیر خطوط چهره خود را محفوظ نگاه دارید و دهان خود را برای حرف زدن باز نکنید. اگر به شما غذای زیاد داغ یا بزمزه دادند، ابراز بحوصلگی یا خشم نکنید؛ توصیههای مذکور را بدون چون و چرا اجرا کنید و خونسردی خود را از دست ندهید.

خیال نکنید که این حالتی انفعالی است، بلکه برعکس، با تسلط بر خود دیگر تحت تأثیر تحریکهای حسی خویش نخواهید بود و اجازه نخواهید داد کوچکترین حرف یا رفتاری بیهوده از شما بروز کند.

بعد، همین روش را در مورد تأثیرهای روحی خود بکار ببرید. آوای کلماتی که به شما خطاب میشود نباید ناراحتتان کند، و افکار و عقایدی که در حضور شما ابراز میشود نباید سیمای تأثیرناپذیر شما را در هم بریزد. اگر ناگزیر به پاسخگویی هستید - چنانچه این پاسخ برایتان سودمندی حتمی دارد - کوتاه بگویید و هشیار باشید که حالت چهره شما تغییر نکند. اگر تنگ خُلق یا سرخورده شدهاید، نگذارید کسی به میزان آن پی ببرد. با دیدگان آرام، خونسردانه و قاطعانه به همه چیز و همه کس نگاه کنید. حتی اگر احساس کردید که رنگتان سرخ شده است، و اگر کسی آن را به رخ شما کشید، به خودتان بگویید: مهم نیست، بزودی این حالت دیگر تکرار نخواهد شد. و به آن کسی که متوجه سرخی شما شده است بگویید: ممکن است این طور باشد، و نه بیشتر. بدین گونه عمل کردن سبب میشود که اختیار کارهای ناخودآگاه خویش را در دست بگیرید و در برابر نفوذ - ارادی یا غیر ارادی - دیگران آسیبناپذیر بمانید. برای همین است که تنها پس از چند روز کوشش جدی، پی خواهید برد که حضور اشخاص، برداشت آنها درباره شما،

حرفها و حالت‌های آنان، به مراتب کمتر از پیش در شما اثر میگذارد. در بکار بستن آنچه که تاکنون گفته شد همچنان پیگیری کنید تا به تأثیرناپذیر بودن عادت کنید، و حتی هنگامی که خود را متأثر میابید، این عادت آن چنان در وجودتان مستقر شده باشد که شما را در برابر هر گونه ناتوانی تضمین کند. سرانجام، آرامش ژرف و راستین یعنی آرامش فکری و احساسی و عصبی را جایگزین کنید.

مرتبا با خود تکرار کنید: چه چیزی میتواند، با وجود متانت معقول من، در من اثر بگذارد؟ هیچ چیز! چه کسی میتواند در من نفوذ کند بدون آنکه من درست بودن نفوذ او را از پیش پذیرفته باشم؟ هیچ کس! من در کمال آزادی درک میکنم، میاندیشم، مبینم، تصمیم میگیرم، حرف میزنم، و عمل میکنم. هر شب به هنگام خواب، ذهن خود را از این افکار انباشته کنید. در مدتی که در خواب هستید، آنها خود را در آنجا نقش خواهند کرد و در درازای روز بعد به گونهای سودمند بر شما اثر خواهند گذاشت.

و آخرین سفارش در زمینه تسلط بر رفتار اینک: بر گفتار و کردارتان مهر «نزاکت کامل» بزنید و در نظر داشته باشید که نزاکت مانع از استواری نیست، بلکه برعکس.

۳. با حالت‌هایی که از آنها بیم دارید رو در رو شوید

اکنون زمان آن رسیده است که شانه خالی کردن از برخی دیدارها و بعضی کارها را که از آنها دچار هراس میشوید، متوقف کنید. برای هر فرد کمرو تحمل بعضی آدمها به صورت خاصی ناراحت کننده است. به نظر میآید که نگاه، رفتار، گفتار، و برخورد آنان در شما نوعی تشویش و دلهره ایجاد میکند. از این پس، کسی را انتخاب کنید که در برابر او احساس راحتی نمکنید و هیچ فرصتی را برای روبرو شدن با او از دست ندهید. هیچ نگران نباشید، زیرا خلیها در این کار موفق بودهاند؛ روی گرداندن از این کار بزدلی است.

در برابر چنین شخصی دست بالا را بگیرید. کوشش کنید که پاسخ او را محکم بدهید، نگاه او را تحمل کنید، از نظریه خود تا آخرین لحظه دفاع کنید. قیافه خود را آرام و تأثیرناپذیر نگاه دارید، با اعتماد به نفس در او بنگرید، جا نزنید. اگر او از جا در مرود یا بد خُلقی میکند، تأمل کنید تا آرام بگیرد و بعد با صدای آرام و مطمئن پافشاری خود را از سر بگیرید. چون او عادت داشته که هرگاه صدای خود را بلند مکرده میدان را خالی مکردهاید، اکنون مقاومت شما او را گیج خواهد کرد. احتمالاً نخواهد گذاشت که این حالت او به چشم بیاید اما در دیدار بعدی خواهید دید که

چقدر خود را جمع و جور کرده است. خود شما نیز بیش از پیش احساس مبارزه‌طلبی خواهید کرد؛ از پیگیری این کوشش بازتاب دارنده دست برندارید.

اگر کسی هست که معمولاً جرئت نزدیک شدن و حرف زدن با او را ندارید، وی را به عنوان تمرینی آموزشی در نظر بیاورید و ابتکار شروع به گفتگو با او را به دست بگیرید. بتردید در این مورد، بویژه اگر خیلی جوان هستید، ناراحت خواهید شد. اما اگر دست کم آنچه را که در بند پیشین گفته شد عمل کرده باشید؛ متوانید تأثیرناپذیری چهره خود را حفظ کنید. زیرا، تا اینجا طرز مهار کردن نشانه‌های بیرونی هیجانه‌های درونی خویش را فراگرفته‌اید.

هر یک از این تجربه‌ها در حکم غلبه بر ساخت طبیعی خودتان است، حتی اگر نقش شما در این پیروزی چندان برجسته نباشد. اگر ده دوازده بار این تجربه‌ها تکرار شود سبب ورزیدگی کامل شما میشود.

کارهایی که یک کمر و از انجام دادن آنها سر می‌پیچد فراوانند؛ از رفتن به مغازه برای پس دادن جنس و گرفتن پول خود، تا چک و چانه زدن معمول در معاملات. در اینجا نیز اراده خود را نشان بدهید. یکر است جلو بروید و در برابر پاسخهای منفی خود را به ناشنوایی بزنید؛ و پافشاری کنید. اراده خود را بر نتیجه‌ای که در نظر گرفته‌اید متمرکز و خود را ملزم کنید که آن را به دست آورید. ممکن است شکست بخورید، اما نتیجه این کار استوارتر شدن نیروی ارادی شما خواهد بود.

هرچه این تمرینها به نظر شما دشوارتر بیاید، ضرورت آنها برای شما بیشتر است. هیچ کس در دنیا نباید در شما نفوذ کند؛ اجازه ندهید که غیر از این بشود. تصمیم بگیرید آن قدر بر خودتان مسلط باشید که در حضور جمع یا در برابر رئیس‌تان، همچنان که در تنهایی با آسودگی خاطر به کارهای خانوادگی می‌پردازید، خونسرد و آرام بمانید. شما متوانید به این حالت دست یابید به شرط آنکه کوششهای لازم را در این راه بکار ببندید. امروز و فردا نکنید و کار را به عقب نیندازید؛ همین امروز شروع کنید.

۴. تجسم کردن

پردلی نشان دادن همیشه در روحیه انسان اثری پایدار دارد و جرئت شخص را زیاد میکند. بنابراین، در جستجوی همنشینی با افرادی باشید که اعتماد به نفس دارند. بتردید طبیعت کسانی که خونسرد و آرام‌اند بر شما اثر خواهد گذاشت تا جایی که احساس خواهید کرد دلتان مخواستد از آنها تقلید کنید. برعکس از افراد زی‌ون و محبوب کناره‌گیری کنید؛ پیروی از آنان شما را

ناتوان میکند. اگر ناگزیر از معاشرت با اینگونه آدمها هستید، آنان را افرادی به شمار آورید که باید از آنها دوری جست.

شما همچنین میتوانید نمونههای برانگیزنده را در ذهن خودتان خلق کنید. تصور کنید که تمام خصوصیتهایی را که آرزو میکنید، دارا هستید. به این موجود خیالی شکل و روح بدهید. در نظر آورید که از حداکثر اعتماد به نفس برخوردارید و در موقعیتهایی قرار گرفتهاید که پیش از این برای شما ناراحت کننده بودهاند. در ذهن خود مجسم کنید که دارید با جرئت و اطمینان و بدون شتاب حرف میزنید. هر آنچه را که فکر میکنید پس از به دست آوردن اعتماد به نفس کامل خواهید توانست به عمل در آورید، در خیال خود تکرار کنید و زنده نگاه دارید. این تلقین به خود را بویژه پیش از به خواب رفتن مرتباً تمرین کنید.

هرگاه قرار است با کسی که از نفوذ او نگران هستید روبرو بشوید، پیشاپیش این ملاقات را تجزیه و تحلیل کرده تمام دشواریهایی که انتظار بروز آنها را دارید مشخص کنید. درباره امکاناتی که در اختیار دارید زیاد خوشبین نباشید، اما تصمیم بگیرید از آنها حداکثر استفاده را بکنید. آنچه باید به شما یادآوری کنیم این است که در لحظه مقرر، با جدیت کوشش کنید، کوششی که به مراتب بیشتر از آنچه که در موارد مشابه انجام دادهاید. بدین ترتیب، خود را با وسایل مبارزه مسلح کنید؛ تکرار کنید که برتری خواهید داشت؛ و اگر دچار آشفتگی شدید خواهید توانست آن را از نظر دیگران پنهان کنید.

پس از ملاقات، وضع خود را صادقانه بررسی کنید. ببینید آیا توانستهاید اراده و توانایی خود را بخوبی نشان دهید. ضعفهایی را که تحمل کردهاید روی کاغذ بنویسید. توجه کنید که آیا میتوانید بهتر از این باشید. تمام اینها را با این عزم راسخ انجام بدهید که دفعه بعد کاملتر عمل کنید.

اگر در دیداری بیشتر از حد انتظار خود موفق شدهاید، در این تصور که از شر کمرویی خلاص شدهاید عجله نکنید؛ هنوز دشواریهایی در پیش است که شما از آنها بیخبرید. همچنین اگر احتمالاً موفق نبودهاید، مأیوس نشوید؛ برخورد دو شخصیت متفاوت گاه با سختترین غافلگیریها همراه است. فقط با تکرار تجربهها و تمرین جدی و مداوم میتوانید به تزلزل ناپذیری کامل دست یابید.

سرانجام، فراموش نکنید که هر یک از تلاشها نتیجهای بر جای میگذارد که شما را به هدف نهایی نزدیکتر مسازد؛ و دیگر آنکه هرگز مأیوس نشوید؛ همواره پیگیری کنید.

۵. جریان عصبی

لازمه تمام این کوششها داشتن جریان عصبی کافی است. معمولاً بدن آدمی بیشتر از مصرف خود این جریان را تولید میکند و ما هرگز آن را کم نمائیم حتی با وجود مصرفهای اضافی و اتفاقی که هیچ کس از آنها گریزی ندارد؛ هیجانهای شدید، تأثیرات حسی ناگهانی، تمرکز فکری درازمدت، خلاف آمدها، دردها... اما افراد نحیف، از پا ماندها و کمروها به ندرت از نیروی عصبی لازم برخوردارند. کوچکترین مصرف پیشبینی نشده، وضع آنها را مختل میکند؛ ضربهای کوچک کافی است تا باعث کمبود نیروی عصبی شود و آنان را بلافاصله ناتوان کند. به این سبب است که در این گونه افراد ناهماهنگی ذهنی، احساسی و تحرکی دیده میشود که کمرویی یکی از عوارض آن است.

متوان پرسید که در چنین شرایطی، چگونه آدم کمرو میتواند نیروی لازم برای اجرای هر یک از برنامههای مذکور را فراهم سازد. پاسخ خواهیم داد: با بکار بستن قاعدههای زیستی یاد شده در فصل سوم، که صرفجویی در مصرف جریان عصبی و تولید اضافه بر نیاز آن را امکانپذیر مسازد. از سوی دیگر، مراعات آنچه که در بند دوم از همین فصل بیان شد موجب میشود که در هر یک از خود مهار کردنها در مصرف نیروی عصبی صرفجویی نسبتاً چشمگیری به عمل آید.

۶. خودتلقینی تصویری

همه ما معنی تلقین و تلقین به خود را مدانیم. تلقین هنگامی است که کسی بر روی شخص دیگری اثر میگذارد و تلقین به خود، زمانی است که فرد نقش عامل و پذیرنده را یکجا انجام میدهد، جملههای برانگیزاننده را به خودش خطاب میکند یا بهطور ارادی تصویرهای ذهنی ویژه برای نفوذ بر خود ایجاد میکند.

بنابراین، اگر ترجیح مدهید که نقش پذیرنده را داشته باشید میتوانید به شخصی که تلقین میکند مراجعه کنید، اما اگر میخواهید که خودتان این کار را انجام بدهید (یعنی خود را وادار به کوششی دیگر، که موجب مصرف انرژی میشود بکنید) در این صورت نقش فعال را بر عهده خواهید داشت. روش دیگری نیز وجود دارد که میان این دو راه، سازش برقرار مسازد. این روش که میتواند تا آنجا که ممکن است ادامه یابد یا مرتباً تا هر زمان که لازم باشد، از سر گرفته شود، شامل مداوای مؤثر و کامل برای هر نوع کمرویی است. نام آن خودتلقینی تصویری است که شبیه نوعی «عکسبرداری ذهنی» است.

انجام دادن این کار به این قرار است که در روی قطعههای کاغذ مقوایی، با

خط کاملاً خوانا و درشت تقریرهای تلقینی را که برای رسیدن به هدف موردنظر تهیه شده است منویسید، بعد این نوشتهها را در برابر خود (در خانه یا در محل کار) به گونهای قرار مدهید که همواره جلوی چشم شما باشد و حتی بدون آنکه دقتی بکنید بتوانید آنها را بخوانید. برای کمروبی، میتوان هفت شعار به قرار زیر فراهم کرد:

- من آرام هستم؛
- من خود را نیرومند و پرجرئت احساس میکنم؛
- من با اراده استوار نظر خود را بیان میکنم؛
- حضور هیچ کس مرا تحت تأثیر قرار نمیدهد؛
- همه چیز آرام، همه چیز آشتی جویانه، همه چیز شادی بخش است؛
- هر روز اعتماد به نفس من بیشتر میشود؛
- من در هر یک از مخاطبان خود نفوذ میکنم.

همچنین در هر شب از هفته میتوان نیم ساعت پیش از خواب، یکی از این شعارها را تمرین کرد. شخص کمرو خیلی عادی نگاه خود را به نوشته مزبور میندازد و پیام آن را در خیال خود به تصویر میکشد. و نیز میتواند نوشته را روی میز بگذارد یا به دیوار بچسباند؛ و پس از پانزده ثانیه چشم دوختن به آن، نگاه را به مرکز شیشه کروی شکلی پر از آب که در کنار نوشته قرار داده است بیندازد. این تمرین، خواب را تضمین میکند؛ و در واقع نوعی رخوت، سراسر بدن را فرا میگردد.

صبح به هنگام برخاستن از خواب، دست کم ۲۵ بار شعار شب پیش را با دقت روی کاغذ بنویسید. این شعار در ضمیر ناخودآگاه شما نقش میندود و در طول روز بارها موجب تداعی و تسلسل افکار نیروزا میشود و در شما عزمی استوار و قدرتی نو خلق میکند.

۷. یاری گرفتن از تجزیه و تحلیل روان شناختی

دلهره (در دیدار با کسی، در برابر جمع، مضحک به نظر آمدن، و مانند اینها) عامل اصلی کمروبی است که غالباً عزم به تزلزلناپذیری را نیز خنثی میکند. برای مبارزه با این گونه نگرانیهای خیالی باید کمی تعمق بکنیم: پیش از هر چیز نباید کسانی را که با آنها سر و کار داریم دست بالا بگیریم، یا تصور کنیم که آنها حتماً ناسازگار و ناخوشایند هستند. هرگاه، گذشته از چیزهای دیگر، بیم داریم که با برخوردی نامناسب روبرو شویم، کاملاً طبیعی است که تصور کنیم کاری رنجآور در پیش داریم. این فکر را از خود دور کنید و به

خودتان بقبولانید که در تمام موارد، با اشخاصی مؤدب و مهربان روبرو خواهید شد. کسی که دیروز برخوردش با شما خوب نبوده است ممکن است امروز در حالت بهتری باشد. چون او بر خودش تسلط ندارد، «خلق و خوی»، وی نیز در اختیار خودش نیست. بر عکس عجیب نیست اگر به دنبال دیداری بسیار دلگرمکننده، همان شخص یا سردی رفتار کند. شما باید مراقب رفتار خودتان باشید نه رفتار او. شما آرام و سنجیده رفتار کنید و بدانید در پایان، او از سیمای استوار شما تأثیر خواهد پذیرفت.

شخص کمرو همچنین در گفتار یا رفتار کسانی که او را ناراحت میکنند نوعی خصومت شخصی مبیند. آیا هرگز از خودتان پرسیده‌اید که چرا فلان کس به نظر شما ملالآور، کم حوصله و در یک کلمه، ناخوشایند است؟ اگر چنین پرسشی را مطرح کنید با پاسخهای متعددی روبرو خواهید شد که ارتباطی با رفتار او نسبت به شما ندارد. بعضی از این دلایل عبارتاند از:

- یک بیماری داخلی (معهده، کبد، کلیه و روده‌ها) که موجب ناراحتی طولانی میشود کافی است تا اعصاب و روان او را تحریک کند؛

- شخص مورد نظر، برخلاف ظاهر خود، احتمالاً مشکلات و دلمشغولیهای تشویشآور یا ناخشنودی عمیقی دارد که نمیتواند بر آن چیره شود، و این وضع بر رفتار اجتماعی او اثر گذاشته است؛

- ممکن است او جزو آن دسته از افراد کم ظرفیت و بشخصیت باشد که ضعف خود را با ماسک تکبر و نخوت مپوشانند؛

- رویدادی غیر منتظر و ناگوار در وضع شغلی یا در زندگی شخصی سبب تشویشی دائمی در او شده است؛

- بتردید این شخص فکر میکند با حقیر شمردن دیگران مهم جلوه میکند. اگر خود را عادت بدهید که دیگران را با دیدگان هشیار و تجسس کننده بنگرید، کمترین تأثیرپذیری را در برابر رفتار دیگران خواهید داشت.

همین سفارش در مورد رویارویی با تمسخر کنندگان نیز درست است، یعنی کسانی که فقط در پی بر ملا کردن نقاط ضعف دیگراناند. این تمایلها نشاندهنده سبکسری - کودک مغزی - و خودخواهی است که فرد دوست دارد توجه دیگران را به خود جلب کند، و در بند آن است که با ناراحت کردن کسانی که اعتماد به نفس ندارند، خود را زرنگ و باهوش جلوه دهد. من کمروهایی را سراغ دارم که باهوش و بافرهنگاند و هیچ گونه خودپسندی و تظاهرهای خنده‌آور به آنها تأثیر نمیکند. اعتماد به نفس خودخواهان نیز دوام چندانی ندارد، زیرا اگر در برابر آنها عکسالعمل نشان داده نشود، زود خسته میشوند، و بهندرت به سر وقت کسانی میروند که میدانند چگونه به آنها پاسخ بدهند. اگر بدون رودربایستی به آنها بفهمانید که شوخیهایشان برای شما بیاهمیت است، دماغ سوخته میشوند و دیری نمیپاید که سر و صدای آنها خاموش میشود.

در حضور هر کسی که قرار گرفتید، کوشش کنید خیلی سریع درباره او نظریه‌های کلی برای خودتان به دست آورید، یعنی نظریه‌های مبتنی بر خصوصیت فردی؛ انگیزه‌هایی که به او الهام می‌دهند؛ و تمایلاتی که از آنها پیروی می‌کند. کافی است با دقت مشاهده کنید، و سپس درباره اظهارنظرهای او تعمق نمایید. مشاهده رفتار رنج‌آلود افراد مشابه خودتان سبب خواهد شد که آنها را، همانند پدیده‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی، با خونسردی بنگرید. این کار به شما کمک می‌کند تا با تزلزل‌ناپذیری آرام یک ذهن برتر با آنان روبرو شوید. به این ترتیب نقصانهای روحی مخاطبان را توهین به خود به شمار نخواهید آورد و آنها را به دل نخواهید گرفت، و همین دستاورد ساده به آرامش فکری شما در هر کجا و در برابر هر کس که باشید کمک فراوان خواهد کرد.

فصل ششم : استقلال و آزادی

اکنون میدانید بر اختلالهایی که آنها را احساس میکردید چگونه غلبه کنید، نگذارید چیزی از آنها نمایان شود و تأثیرناپذیر بمانید. اینک باید فراگیرید که چگونه درون خود را بر هرگونه نفوذ، غیرقابل دسترس سازید، و خونسردی و متانت خود را در حضور هر کس که باشید و در هر شرایطی که پیش بیاید حفظ کنید.

۱. تصمیم بگیرید مستقل باشید

شخص کمرو، تا زمانی که بر هیجانپذیری مفرط خود تسلط پیدا کند، از تصور اینکه ظرفیت عصبی و دماغی او به میزان فراوان بستگی به برداشت اطرافیان وی دارد رنج میکشد. برای نمونه در محیط کار، احساس اینکه او را زیر نظر دارند کافی است تا روحیه‌اش را ببازد، دست و پایش را گم کند و مرتکب اشتباههایی بشود. اگر ببیند با نظر او مخالفت یا از او انتقاد میکنند، بشدت متأثر و آشفته میشود. در مجموع، او از رو در رویی بیم دارد، حتی حضور ساده آدمهای مسخرهگر، نیشزن، یا تندخو، او را دلوایس میکند.

دیدیم که گام اول برای رها شدن از این حالت - هر قدر که گسترده باشد - عبارت بود از تحمیل تأثیرناپذیری برونی بر خود؛ چهره آرام، نگاه استوار و مطمئن، گفتار سنجیده... پس از چندی ممارست، این کار بیش از پیش آسان میشود. اما برای به دست آوردن تأثیرناپذیری سستی نیافتنی درونی، که موجد استقلال روحی است، حرکتهای تازه‌ای لازم است.

همان گونه که در فصل دوم دیدیم، نیروی ضروری برای دست زدن به کوششهای جدی، از آزمندی رسیدن به هدفی مشخص سرچشمه میگردد. بنابراین، با به جنبش انداختن آزمندی استقلال، کار خود را آغاز کنید؛ برای این کار بهتر آن است که موارد زیر را یادداشت کنید:

- حالت‌های گوناگونی که در گذشته بر شما اثر گذاشته، برخلاف میل‌تان شما را مشوش، معذب، متألم ساخته و سبب شده‌اند که نامطلوب بودن اتکا به نظر دیگران را احساس کنید؛

- مزایایی که در صورت موفقیت در مستقل ماندن در همان حالتها، متوانستید به دست آورید؛

تمام اینها را با دقت و مو به مو بنویسید، و هر روز بر آنها اضافه کنید تا زمانی که کامل شوند. یادداشت خود را بخوانید، دوباره بخوانید. نیرویی تازه

در شما رشد خواهد کرد؛ از احساس پس راندن و نفی کردن آگاه خواهید شد، نفرتی شدید از اینکه در برابر نفوذ دیگران چقدر آسیبپذیر بوده‌اید (یا هنوز هم هستید؟) و میلی شدید به مصون ساختن خود در برابر این آسیبپذیری پیدا خواهید کرد.

برای اینکه پیشاپیش تمام رضایتمندیهای برخاسته از استقلال روحی را مجسم کنید از نیروی تخیل خود کمک بگیرید؛ در نظر بیاورید که اگر به آنها دست یابید زندگی شما چقدر دلپذیرتر خواهد شد. خواهید توانست در همه جا ابراز وجود بکنید، به میان جمعی بروید بدون آنکه بیش از ورود به اتاقی خالی بترسید. در حضور «آن شخص» که همیشه زیر تأثیر شخصیت او بوده‌اید؛ احساس استواری و صاحب‌اختیاری خواهید کرد. امتحانها، دیدارها، جلسها، دست به اقدام زدن‌ها... برای شما تفنّامیز خواهند شد، زیرا دیگر کسی شما را مرعوب نخواهد کرد. این تخیل آرامش‌دهنده را تکرار کنید.

۲. اهمیت و ارزش سکوت

با پرداختن به تفکر خودتلقینی، که درباره آن حرف زدیم، اولین هدف خود را ایستادگی در برابر آن دسته از فشارهای خارجی قرار بدهید که موجب عکسالعمل شدید لفظی شما میشوند. سکوت، مولد استحکام و تأثیرناپذیری است. اگر تاکنون برای شما پیش آمده باشد که یکی دو هفته تنها و در سکوت بسر ببرید، توانسته‌اید پی ببرید که به دنبال این تنها ماندن احساس کرده‌اید که مصمّمتر شده‌اید. بنابراین، ساکت ماندن ارادی - نه در تنهایی بلکه در میان جمع - صد برابر مؤثرتر است! اینکه در میان آشنایان خود باشیم و جمعی دور ما را گرفته باشند، همپایه گونه‌های تلقین مداوم است که میخواهد ما را وادار کند تا نظریات، احساسات و برنامه‌های خود را بیان کنیم، عقاید یا برداشتهایمان را ابراز نماییم و درباره جزئیترین رویدادها اظهار عقیده کنیم. این تلقین را با اراده خود به کنار برانید؛ سکوت را حفظ کنید تا گامی مؤثر به سوی استقلال درونی برداشته باشید.

سکوت را، فقط افراد معدود سبکسر، جلف و کسانی که نمیتوانند در افکار خود متانتی سراغ بگیرند تحمل خواهند کرد. در ضمن، بسیاری از کسانی که به طور ارادی ساکت میمانند نگران این هستند که غیر اجتماعی یا کم استعداد جلوه کنند. نیروی داوری و درایت در اینجا ضروری است. در طول ساعتهای کار، طفره رفتن از مکالمه، با یک پوزشخواهی کوتاه و جدی، دشوار نیست. بیرون از این زمان، بویژه در میان خویشان یا دوستان، میتوان با تشویق دیگران به حرف زدن و توجه کردن به آنچه میگویند، به آسانی از سخنپردازی خودداری کرد. چند تأیید و تصدیق، و چند پرسش

مناسب، کفایت خواهد کرد؛ با آنها درباره خودشان صحبت کنید، وادارشان سازید از برنامه‌های خود برای شما حرف بزنند، به موضوعی که مورد علاقه آنان است بیشتر تأکید کنید. شما از افکار خود هیچ بروز نخواهید داد. خود را به ادای چند جمله غیر مهم محدود خواهید کرد، و با این حال، به عنوان شخصی محبوب جلوه خواهید کرد، زیرا حس خودخواهی افرادی را که به آنها گوش فرا داده‌اید و نسبت به آنان توجه کرده‌اید ارضاء نموده‌اید.

اگر قانون سکوت را به صورت کامل در اکثر موارد، و به صورت نسبی در دیگر موارد، رعایت کنید، نفوذ دیگران بر روی شما به میزان زیادی کاهش خواهد یافت، و بزودی در می‌یابید که دیگر تأثیرپذیر نیستند. خواهید توانست «نه» بگویید، و بدون هیچ گونه بحث و توضیح، اما با ملایمت، رد بکنید. تکبر و تمسخر دیگران شما را تحت تأثیر قرار نمدهد. در یک جمله، آرامش، روشنی ذهن، و طرز فکر شما جلو سوء استفاده اطرافیان را خواهد گرفت؛ شما استقلال فکری پیدا خواهید کرد.

علاوه بر این، اگر تنها به هنگام ضرورت سخن بگویید، بیش از پیش جرئت پیدا خواهید کرد. برای خواستن توضیح، یا بیان اظهار نظری، یا مطرح کردن درخواستی، دیگر مژدد نخواهید بود. حتی با پیشبینی روبرو شدن با برخوردی نامناسب که، در عین حال که در شما اثری نمگذارد، مانع از پافشاری شما نیز نمیشود.

۳. اختیار تصمیم‌گیریهاتان را حفظ کنید

برای استحکام استقلال روحی خود، کوشش کنید که علت تصمیم‌های خود را، از جزئیترین آنها گرفته تا مهمترینشان، تجزیه و تحلیل کنید. تا زمانی که فعالیت مغزی ما به اندازه کافی رشد نیافته است معمولاً ترجیح مدهیم زیر نفوذ و تلقین دیگران واقع بشویم تا خودمان تصمیم بگیریم. بیشتر در پی آن هستیم تا نتیجه‌های را که دیگران تأیید میکنند برگزینیم تا آنکه با تمرکز فکری و به طور جدی، آنچه را که برای انجام دادن مناسبتر است دریابیم. به اطراف خود بنگرید؛ به محض اینکه کسی با مشکلی روبرو میشود، ناملایمی بر او رخ مدهد یا ناگزیر به انتخاب یکی از دو راه میشود، اولین کاری که میکند این است که وضع و حال خود را برای این و آن شرح مدهد با این امید که راهنمایی بشود و احساس کند که ناگزیر است فلان یا بهمان روش را برگزیند.

شما که میخواهید در برابر نفوذ دیگران تأثیرناپذیر بمانید، در این گرداب نیفتید. به جای آنکه منبع الهام خود را در نزد دیگران جستجو کنید، در خودتان بجوید، برای تعمق کردن، تنها بشوید تا مسئله‌های را که فکر شما را

به خود مشغول داشته است بررسی و تمام جوانب آن را حلاجی کنید. اگر برای دقیقتر کردن داوری خود نیاز به آگاهی ویژه‌ای دارید، نظر شخصی باتجربه را درباره همان نکته خاص جویا شوید. پرسشهای مشخص و ضروری خود را با وی مطرح کنید و نگذارید او در فکر اصلی شما وارد بشود.

اگر نمخواهید که سرنوشت خود را به دست پیشآمدها بسپارید، باید هدفی کاملاً مشخص را دنبال کنید، بدانید که چه میخواهید و به کجا میخواهید برسید، چه چیزی را انتخاب کنید، چه تصمیمی بگیرید. خود را زیر تعلیم قرار دهید و در خود بنگرید برای شناختن خویش، برای محاسبه امکانات متناسب با ساختمان جسمی، مرتبه اندیشمندی، استعدادها و شایستگیهایی که در شما وجود دارد و فرصتهایی که در دسترس است. بدین ترتیب تصمیمهای اساسی دوران زندگی را خودمان حلاجی و اتخاذ میکنیم و هر زمان که لازم باشد، برای پیدا کردن راه حل هر گونه دشواری، خود را آماده میابیم.

در هر شرایطی، همیشه راهی وجود دارد که بر دیگر راهها کاملاً برتری دارد. منتظر نمانید تا همقطارانان آن را برای شما بیابند. خودتان جستجو کنید، و هرگاه که دیدید آن را یافته‌اید، دست به عمل بزنید و به تحسینهایی که این کار میتواند درباره شما برانگیزد، توجه نکنید. احتمالاً - یا حتماً - دچار اشتباههایی خواهید شد اما تجربه، شما را ورزیده و نیروی داوری شما را قوی میکند. کسانی که هرروز با ابتکار شخصی خودشان تصمیم میگیرند، آیا کمرو هستند؟ هرگز! آیا دیگران میتوانند در آنها تأثیر کنند؟ بهیچ روی! آنها با گامهای استوار قدم بر میدارند و در چهره هر کس که باشد، با خونسردی منگرند. از آنان پیروی کنید. تمام نظرها را بسنجید و آنها را درست و منظم بررسی کنید، و در آخرین مرحله خودتان تصمیم بگیرید.

۴. خود را از اندیشه داوری دیگران رها سازید

ترس از اینکه به گونهای در نظر بیاییم که نمخواستهایم، یا بدان گونه در نظر نیاییم که نمخواستهایم، منشأ هشتاد درصد رنجهای شخص کمروست، زیرا معمولاً اهمیت فراوانی برای تأثیری که فکر میکند در دیگران بر جای میگذارد، و قضاوتی که تصور میکند دیگران درباره او خواهند داشت، قائل است. برای او مهم آن است که جلوه کند و این را همگان ببینند، نه اینکه باشد و او را نادیده بگیرند. او درباره نارساییهای خود مبالغه میکند و مضطربانه به دنبال تأیید و توجه اطرافیان خویش است، و از فکر اینکه در این کار توفیق نیابد بر خود ملرزد. بدین قرار است که بهزیستی و سکون

او به نظر دیگران بستگی دارد!
از سوی دیگر، کمروها به سبب حساسیت فوقالعاده‌ای که دارند، معمولاً باهوش‌اند. آنها سرانجام به این نتیجه می‌رسند که در زندگی جلوه کردن مهم نیست بلکه بودن به معنی واقعی مهم است. ارزندگی، شایستگی، درایت و کفایت هرگز در تحمیل کردن خود، بدون توجه به نظر دیگران، تأخیر نخواهند کرد. روشنایی توجیه کردنی نیست؛ او خود زبان گویای خویش است.

بنابراین، از تلف کردن نیروی دماغی خود برای جلب نظر مساعد دیگران دست بردارید. فقط در اندیشه تأیید شخصی خودتان باشید و خود را ناگزیر کنید که شایسته آن شوید. بزودی در برابر نظرهای کم و بیش دلنشینی که بعضیها درباره شما ابراز میکنند بیاعتنا خواهید شد. خود را صادقانه کند و کاو کنید؛ پرسشهای صریح درباره خودتان مطرح سازید:

- من چه مدانم؟ قلمروهای کردانی خویش را بر شمارید و معیار و میزان آنها را یادداشت کنید. آیا در رشته‌های معین دانش ویرهای دارید؟ برای دستیابی به مرتبه برتری که مورد نظر شماست چه نقصی دارید؟

- من چه هستم؟ توانایی جسمی، مقاومت بدنی، ضعفها، ظرفیت کار کردن یا تولید کردن، اعم از مادی یا معنوی را، ارزیابی کنید. از بررسی نقاط ضعف خود نترسید (این کار شرط اساسی برای اصلاح آنهاست)، اما آنها را بزرگ جلوه ندهید. استعدادهای خود را در نظر بگیرید؛ دقت، حافظه، قضاوت، تخیل، ذکاوت، تجانس، شهامت، استحکام، استقامت...

اولین نتیجه آزمایشی چنین کامل و شامل، جنبش زندگی درونی و تمرکز دادن فکر شما بر روی خودتان خواهد بود، و توجه شما را به عقیده دیگران به همان نسبت خواهد کاست. خواهید فهمید که ارزیابی اغراق‌آمیز و بالاتر از توانایی حقیقی، هیچگونه مزیتی ندارد، در حالی که تنها ناهنجاری کوچک برای کسانی که از ارزشهای واقعی برخوردارند این است که بعضیها این ارزشها را انکار میکنند یا برداشت درستی از آنها ندارند.

پس، آنچه را که باید در اندیشه‌های شما باشیم، جلوه کردن نیست بلکه توانایی است. برای نمونه چند مورد ضروری را یادآوری میکنیم:

- آیا مدانم که چگونه تعقل کنم و بر خودم مسلط شوم؟
- آیا میتوانم هر گونه اندیشه خود را، با سرعت و دقت درک و جذب کنم و در لحظه مناسب آن را با جزئیات به یاد بیاورم؟

- آیا ممکن است که به موضوعی دقیق بشوم و تمرکز حواسم را از دست ندهم، یا به دشواری نیفتم، یا زیادی خسته نشوم؟

- آیا فکرم شفاف است و شایستگی دآوری بغرضانه و تجزیه و تحلیل هشیارانه رویدادی را دارم؟

- آیا میتوانم در برابر محرکها و فشارهای خارجی پایداری کنم؟

- آیا میدانم چگونه بر هیجانها، حساسیتها، احساسها و امیال خویش مسلط بمانم؟
- آیا نیروی ابتکار برای جستجو کردن و یافتن راهی برای تحقق بخشیدن به برنامه‌های، حل مشکلی و به دست آوردن نتایج را دارم؟
- آیا نیروی پایداری در برابر عادت به پیشداوری را دارم؟
- آیا میتوانم با آرامش، اعتماد و خویشتنداری تصمیم بگیرم؟
- آیا با وجود تمام موانع، این آمادگی را دارم که آنچه تصمیم میگیرم عملی کنم و خود را با شرایط مقبول تطبیق بدهم؟
- آیا منظور خود را منطقی و با اعتماد به نفس بیان میکنم؟
- آیا میتوانم خود را سریعاً با وضعی تازه تطبیق دهم، و آگاهیهایی نو را که برای انجام وظیفه‌های جدید ضروری است فرا بگیرم و تحلیل ببرم؟
- آیا به خودم اعتماد دارم؟
- و مانند اینها.

۵. استواری خود را ریشه‌دارتر کنید

اگر پس از این آزمایش، نقاط ضعف خود را اصلاح کنید؛ خیلی زود احساس خواهید کرد که در برابر دیگران بسیار استوارتر و مصمم‌ترید. هوس حرف زدن یا اظهارنظر کردن به خاطر آنکه نظر ستایش‌آمیز حاضران را به خود جلب کنید سستی خواهد گرفت. بدون آنکه کار خاصی در این باره انجام دهید، رفتار و گفتار و نگاه‌هایتان سبب تحسین واقعی همگان خواهد شد. این نتایج اعمال شماست که موجب آشکار شدن ارزشهای واقعی شما میشود. از آنجا که منحصر در بند واقعیهایی ملموس هستید، از تأثیر خیالبافیها در امان خواهید بود. حالت نافذ نگاه، کلام انتقادی، رفتار تمسخرآمیز یا متظاهرانه و روش تأثیر گذارنده بعضی از آدمها، چون سایه‌های بآثر خواهد بود.

تسلط مداوم بر خود، سبب استواری شما خواهد بود و افکارتان را جمع و آرام و متمرکز خواهد کرد. همچنین است کوششهایی که برای اجرای تصمیمهای خود بکار میندید. هر بار که تصمیم میگیرید روش مشخصی را اتخاذ کنید، عقیده‌های را ابراز کنید و کاری که اجرا میکنید با تصمیمتان هماهنگ سازید، سبب پایداری و استواری شخصیتتان میشود. در اینجا چند تلقین به خود را که میتواند در این راه به شما یاری دهد یادآور میشویم:

- من صاحب اختیار اعمال خودم هستم؛
- من هرگز خود را تسلیم خشم نمکنم و هیچ گونه زودرنجی را به خود نمیپذیرم؛

- من هرگز در تصمیمگیری عجله نمکنم، و بعد از آنکه تصمیمی گرفتم پشیمانی به خود راه نمیدهم؛
- تصمیمهای من جدی هستند و من هرگز هیچ چیزی را نیمهکاره رها نمکنم؛
- من هرگز بر خلاف داوری شخصی خودم کاری نمکنم.
این چند اصل اساسی کارایی بسیار دارند. با تکرار این اصول در نزد خود، نه لفظی بلکه با تعمق، آنها را آن چنان خوب در ضمیر خود نقش میکنید که بزودی بصورت قانون درمیآیند. هر کسی میتواند بر پایه نیازهای ویژه خودش، اصلهای دیگری را بر اینها اضافه کند.

۶. نقش فعال بر عهده بگیرید

تاکنون، کم یا زیاد، بهطور مداوم زیر نفوذ دیگران بوده‌اید. همین که دانستید چگونه خود را تا حدودی مصون بسازید، سعی کنید نفوذ شخصی خودتان را گسترش دهید. نیت و عزم نفوذ کردن در دیگران یکی از پادزهرهای کاملاً مؤثر برای کمروبی است. من مثالهای فراوان آن را از طریق نمونههایی که زیر معالجه قرار داده‌ام در دست دارم. چگونه وارد عمل بشویم؟

اول، از راه تسلط ارادی بر خود، مثلاً با انجام دادن کارهایی که در همین فصل تجویز شده است؛ به این ترتیب، نگاه و گفتار و رفتار شما دارای عزمی فزاینده خواهند شد که بهخودی خود بر دیگران اثر خواهد گذاشت.
دوم، هنگامی که اجازه مدهید طرف گفتگوی شما زیاد حرف بزند، و روی موضوعهایی که برای او مهم است - سجایای شخصی، شایستگیها (واقعی یا مبالغه شده)، موفقیتها، جاهطلبیها - تکیه کند، شما او را زیر سلطه خود قرار داده‌اید. او ناخودآگاه احساس میکند که به سوی شما جلب میشود و این احساس به صورت تمایل مصاحبت با شما، اشتیاق و انتظار تحسین از جانب شما نمودار میشود. با کنترل خود و مراعات کامل تسلط بر اعمال، افکار و نیات خویش، با کوچکترین منشی وضع را تغییر داده‌اید. پیش از آن، شما بوده‌اید که ندانسته زیر تأثیر جاذبه دیگران قرار مگرفته‌اید؛ اکنون آنها هستند که زیر نفوذ شما واقع میشوند.

سوم، چون روش «سکوت» به شما امکان خواهد داد تا اطرافیان خود را زیر مشاهده قرار دهید، و با توجهی که نسبت به پرگوییهای آنان و نمایان ساختن جنبه‌های گوناگون شخصیت خودشان نشان مدهید، بزودی خصوصیتها، تمایلها، نارساییها و انحرافهای هر یک را، بدون آنکه به روی آنها بیاورید، خواهید شناخت اما آنها از شخصیت شما بجز آرامش، متانت، استواری و ادب چیز دیگری نخواهند دید. بنابراین، برای شما آسان خواهد

بود که در آنها نفوذ کنید زیرا، با شناخت کاملی که از آنها دارید، زمانی که نخواهید در برابر اظهار نظرها و تصمیمهای آنان عکسالعملی نشان دهید بدانید که «چگونه آنها را تحت تأثیر قرار دهید.» اینها اصول بسیار ساده و ابتدایانده اما برای هدف مشخصی که ما در اینجا دنبال میکنیم، یعنی به دست آوردن اعتماد به نفس، کفایت میکنند. پرورش دادن «مغنطیس شخصی» یعنی تسلط یافتن بر دیگران، بسرعت جای برجستهای را در اشتغالهای ذهنی شما تصاحب خواهد کرد که اهمیت آن نمایان و انکارناپذیر است. (۴)

۷. خواستن

بتردید همه ما با خصوصیت‌های مقدر زاده مشویم یعنی، برحسب مورد، طبیعتاً کمرو یا پرجرئت هستیم. اما همان گونه که ما کوشش میکنیم آن را بنمایانیم و تجربه نیز آن را تأیید میکند، وظیفه آنان که بیشترین سهم از ناهنجاری را دارند این است که علیه نقصانهای مادرزادی خود دست به اقدام بسیار مؤثری بزنند: کوشش. معمولاً در اولین آموزش چنین برداشت میکنیم که این کار بسیار دشوار، رنجآور و حتی بیهوده است. پس از آن، در زندگی عادی، مشاهده اینکه غالب افراد نظیر شما با چه جدیتی از آموزش گرفتن سرمزنند، ناگزیر کردن خود به انجام دادن چنین کاری را در نظرتان بارزش خواهد کرد. این فکر نادرست و سست‌آور را از خود دور کنید و جز به تجربه خودتان به هیچ چیز دیگر اعتماد نکنید. در مورد هر یک از نارساییها، دستورالعملها و راهنماییهای را که تاکنون داده شده است بکار بندید. دیر نمیپاید که در میابید کوشش لازم برای تحمیل کردن چیزی برخود، در پس ظاهر نهچندان دلگرمکننده آن، کششی بسیار نیرومند و نهفته دارد که، اگر آگاهانه به آن عمل شود، مانع از آن میشود که به طور ارادی از آن دست برداریم.

اگر مصمم باشید که اعتماد به نفس خود را از حد میانگین یک درجه بالاتر ببرید بدون تردید موفق خواهید شد.

در ابتدای کار، خستگی ناشی از عادت نداشتن به کنترل خود، گاه موجب بیزاری میشود. این حالت را باید یک ناراحتی زودگذر به شمار آورد نه یک ناهماهنگی پایدار. پس از چند روز رفع خستگی، یا کاهش دادن کنترل برخود، حرکت به پیش از سر گرفته میشود...

فراموش نکنید که پس از دستیابی به تزلزل ناپذیری درونی، امکانات تازه‌ای در اختیار شما قرار میگیرد. نیروی شما تقویت خواهد شد. محیط زندگی، شغل، دانش یا شایستگی شما هر گونه که باشد، بهره شما از آنها

به مراتب زیادت‌تر و درجه اعتماد به نفس‌تان رفیع‌تر خواهد بود. برای شما پیش خواهد آمد که خود را با کسانی که بدون هیچ گونه کوششی از اعتماد به نفس ذاتی برخوردارند، قیاس کنید. حسرت آنها را نخورید، زیرا اعتماد به نفس اکتسابی و ریشه‌دار، آن کیاست و سنجیدگی را که در بسیاری موارد در افراد پرجرئت دیده نمیشود، همواره حفظ میکند. از سوی دیگر، پرجرئت بودن این افراد به‌طور کلی خیلی نسبی است؛ مخالفت و مقاومتی پیشبینی نشده و غیرعادی غالباً آنان را بسیار حیرت‌زده میکند. برعکس، کسی که تزلزل‌ناپذیری مورد نیازش را با کوشش ارادی خود بتدریج کسب کرده است دارای آن چنان شخصیتی قوی شده است که هیچ کس نمیتواند به آسانی بر آن برتری بگیرد، شخصیتی که سال به سال نیرومندتر میگردد.

فصل هفتم : تسلط بر تخیل

نیروی تخیل جوشان میتواند موجد توهمهای بشمار و بیاساس شود، دشواریهای عادی را بزرگ جلوه دهد و وسوسههای رنجاور تولید کند. برای چاره کردن آن باید خود را زیر نظر بگیریم تا عادت کنیم که اشخاص و اشیاء را بهطور کامل و درست بسنجیم.

۱. عامل عمده در کمرویی

همان گونه که دیدیم تخیل، در مقایسه با دیگر عوامل کمرویی، نقش کاهنده دارد. افرادی که از قوه تخیل کاملاً بهره‌مند بهندرت کمرو هستند؛ آنها از اتکا به نفس آرام و ناخودآگاه حیوانی بهره‌مندند.

برعکس، شخص با تخیل چون تحت تأثیر حدس و گمان و پیشبینیهای خویش است، به محض اینکه حدس و گمان او با نگرانی از رویدادی نامساعد در مآمیزد، دچار تشویش میشود. هر چیز ناشناخته‌ای او را به هراس میاندازد، زیرا در درجه اول همواره این گونه چیزها را کم و بیش مغرضانه بهشمار می‌آورد، و بعد آگاهانه به آن چیز در نظر خود برایگان برتری مبخشد. او تصور میکند که همه جا پر از تحقیر، کراهت و تمسخر است. بنابراین، چگونه میتواند بدگمان نباشد؟

در ایامی که من کمرو بودم، باید خودم را به کارمند مافوق خودم معرفی میکردم. به دفتر کار او رفتم، چهره خشن و مو و سبیل پریشان و نیمرخ محکم و برجسته او را دیدم. آن چنان تندخو و مستبد به نظر آمد که پیش از آنکه لب باز کند دچار وحشت شدم. با اولین پرسشهایی که از من کرد، دست و پایم را گم کردم: صدای بم و عمیق او مرا گرفته بود... اما طولی نکشید که پبردم این مرد، سراسر ملاطفت است. رفتار او پدران و باگذشت، دستورهای او سنجیده و بازخواستهای او ملایم بود.

این درس برای من بسیار سودمند بود: دانستم که کمروها چقدر اسیر تخیل خویشانند. و اگر بر آن تسلط پیدا کنند، سه چهارم ناراحتی آنان درمان میشود. پیش از هر چیز باید دانست که دیدار همه روزه با یک شخص و گفتگو کردن با او، پس از مدتی تأثیر اولیه‌ای را که او بر ما گذاشته بود کاهش میدهد، زیرا بزودی او را همان گونه که هست میابیم نه آن گونه که تصویرهایمان به ما نشان داده بودند.

به همین ترتیب است هنگامی که به جای یک شخص، با یک جمع روبرو میشویم: تا زمانی که در آن راه نیافته و با آن در نیامیختهایم، احساس خود

کمبینی مفرط - یا خیالی - میکنیم، و در نتیجه خود را در برابر اندیشه‌های نامساعد همگان قرار میدهیم. دیری نمیپاید مفهمیم که خصوصیت‌های ما همتر از آنهایی است که بهتر از دیگراناند، در حالی که آنها ما را پایینتر از میزان واقعی ارزیابی میکنند. و پس از سپری شدن دوره ناآشنایی و کنجکاوی، پی میبریم که در آن جمع، عده‌ای مهربانانه با ما برخورد میکنند، چند نفری اکراه‌آمیز و اغلب حاضران نسبت به ما بتوجه هستند.

حالتی آرام و متین سبب میشود که، اگر نظرمان همین است، هیچ کس به ما توجه نکند؛ و در واقع مردم معمولاً آن قدر به خودشان مشغولاند که نمیتوانند به دیگران پردازند. باید مطمئن باشیم که کسی به این فکر نیست که نقاط ضعف ما را بفهمد یا احتمالاً خوبیهای ما را بیابد. آنها به من باعتنا هستند، آنها توجهی به من ندارند، اینها جمله‌هایی است که فرد کمرو باید در همه جا و همه وقت به خود بگوید و اضافه کند که: «من در این فکر نیستم که چگونه به نظر می‌آیم، بلکه در این اندیشه‌ام که چه هستم، شایستگی‌های واقعی من کدامند، توانایی‌هایم چیست و چه امکاناتی در اختیار دارم.» این آگاهی‌ها ذهن را برای مقابله با افراط در «جنون جایگاه» ورزیده میکند و در تقویت توجه و مراقبت، که پادزهرهای واقعی تأثیرپذیرباند مؤثر مفاقتد. غالباً به کمروها گفته میشود: «باید عاقلانه رفتار مکرری»؛ پیشنهادهایی که گفته شد، امکان این رفتار را با سودمندی بسیار فراهم مسازد.

۲. پیش از داوری، همیشه با دقت بسنجید

اگر دلهره مداوم فرد کمرو او را وادار میکند که همه چیز و همه کس را پیشاپیش پر از دردسر و آزاردهنده بداند، برای این است که او مشاهده و تجزیه و تحلیل خصوصیت‌های واقعی اشخاص و شرایط را به فراموشی سپرده است. برای عکسالعمل نشان دادن باید پیش از بررسی تمام جوانب مثبت، از هر گونه حدس و گمان خودداری کرد. مثلاً آیا نگرانی شما درباره «همان کس» است که شخصیتش بر شما سنگینی میکند؟ آیا این نگرانی آزارتان مدهد بدون آنکه بتوانید بدانید چرا؟ ابتدا تمام آنچه را که در این مورد احساس میکنید تجزیه و تحلیل کنید، نتیجه خواهید گرفت که اساس تمام آنها خیالپردازیهای ساده است؛ نگاهی تند، حالتی تحقیرآمیز، کلمات کوتاه و کوبنده، یا چیزهای ظاهری دیگری نظیر آن. بعد درباره آن شخص تحقیق کنید، یعنی بررسی کنید که آیا ساخت چهره اوست که این حالت تأثیر گذارنده بر شما را به او مدهد؟ تکبر کردن او شاید نشانه عصبی بودنش باشد مگر آنکه از خودخواهی کودکانه ریشه گرفته باشد. مهمتر آنکه، ممکن است این نقابی باشد که او کمرویی خود را، که با مال شما

متفاوت است ولی کم‌آزارتر نیست، در پشت آن پنهان میکند. همیشه پس از تعمق بیشتر، خواهید دانست که اعتبار آن کس بستگی به تصویری دارد که شما از او فوالمجلس دریافت کرده‌اید. وقتی می‌گوییم «اعتبار»، می‌توانیم هزار خصوصیت مرعوب‌کننده دیگر را نیز به کسانی نسبت دهیم که شما تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرید.

در نزد بیشتر افراد، ظاهر آنها رو بناست و باریک بینی و مشاهده دقیق شما موفق به کشف شخصیتی کاملاً متفاوت از آن چیزی خواهد شد که قصد دارند به نظر دیگران برسانند. از سوی دیگر، یک صفت خوب را نباید دلیل بر وجود صفتهای خوب دیگر بدانیم. در هر کس، در کنار صفتهای کم و بیش درخشان، نارساییهای ژرف نیز وجود دارد؛ در کنار برخی تواناییها برای درک و تفاهم، هنگامی که شخص به دقت مورد مطالعه قرار می‌گیرد، بدون استثنا نشانههایی از تیرگیهای حیرتانگیز دیده میشود. افراد بسیار دوراندیش و بسیار خوش‌ترای، در بعضی موارد همانند کودکان، ساده‌دلی و زود باوری نشان میدهند. استوارترین اراده‌ها، تزلزلها و خمیدگیهای خویش را دارند، و ابتدایترین هشاریها، ظرافتهای آشکار نشده دارد.

دوستیها و رابطههای پایدار غالباً با یک برخورد آغاز شده‌اند و در زیر رقابتی یا کشمکش کاستی ناپذیر، گاه تجانسی برادرانه نهفته است. هنگامی که برای اولین بار با کسی به مباحثه می‌پردازید، این نکته را هرگز از نظر دور ندارید. در جستجوی علتها و انگیزههای روش زندگی، گفتار و حالتها ی وی باشید. کوشش کنید احساسات، آزمندیها و نقاط مثبت و نقاط ضعف او را که موجب عکسالعملهای او میشوند درک کنید. بدین گونه، یقین پیدا میکنید که: در دنیا هیچ کس چیزی ندارد که شما را مرعوب کند.

آگاهیهای درست و مطمئن از دانش «ریخت - روان شناسی» و خط شناسی، در سنجش درست شخصیت افراد کمک فراوان میکند و بصیرت در خواندن از ورای چهره یا از لابلا ی دستخط دیگران، آن را مطمئنتر مسازد.

۳. برای غلبه بر دلهره از ناشناس

- پیش از وارد شدن به یک جمع سعی کنید تصویری دقیق و درست از اشخاص حاضر در آن جمع برای خود ترسیم کنید:
- چه انگیزه یا نفع مشترک، این افراد را در یک جا جمع کرده است؟
 - از این لحاظ، دلمشغولی آنها چه چیز است؟
 - آنها تقریباً چند نفرند؟
 - آیا نشانههایی در دست است که بر پایه آنها بتوانم سطح آگاهی آنها را

ارزیابی کنم؟
 - آیا امکان آن وجود دارد که بتوانم خصوصیات یک یا چند نفر از آنان را دریابم؟
 - چه جنبه‌ای از حضور یا کار من برای آنها مهم است؟
 - در آنجا چه باید بکنم؟
 - آنها چه اهمیتی برای من دارند؟ از چه نظرگاهی؟
 - تکیه‌گاه آنها بر چه کسی یا بر چیست، و چه نفوذی میتوانند داشته باشند؟
 - آیا برداشت مساعد یا نامساعد آنها از من، مهم است؟
 - آیا میتوانم میزان یا حدود تقریبی معلومات و امکانات آنها را برآورد کنم؟
 - آیا دلیلی وجود دارد که خود را دست کم بگیرم؟
 - در مقایسه با مهمترین هدفهای زندگی من، این ملاقات تا چه اندازه مهم است؟

با هشیاری خود میتوانید به تعداد این پرسشها بيفزایید. اگر مربوط به امور تجاری است، هدف‌تان و قصد مورد نظر‌تان را به دست آورید، در ذهن شما جایی برای نگرانی باقی نماند، به شرط آنکه بدانید چگونه تمرکز خود را حفظ کنید. ضمناً در هر جلسه تازهای که در آن حاضر میشوید آن را انگیزه و وسیله‌ای برای مشاهددهای نو و جالب به شمار آورید. ممکن است سردرگم شوید، اما بدون آنکه قیافه خود را ببازید، با هر یک از حاضران با آرامی و تأنی برخورد کنید، خود را برای برقراری رابطه با آنها معذب نسازید، بلکه با دقت در آنچه می‌گذرد و با تجزیه و تحلیل آنچه گفته میشود، خصوصیات آنان را تشخیص دهید.

فراموش نکنید که با اقدام مستقیم، اعتماد به نفس به مراتب سریع‌تر رشد میکند تا هرگونه برنامه یا تمرین دیگر. آنچه که کمروها، با وجود اضطراب درونی خود، باید مصرانه بکار ببندند ناگزیر ساختن خود به رو در رو شدن با نگاهها و پذیرفتن احتمال ناراحتی در برابر دیگران است. هر کوششی از این دست روحیه را تقویت میکند. برای تبدیل فرد جبون دیروزی به شخص مصمم امروزی، صرفاً کمی از این نوع کوششها لازم است. البته بهتر آن است با کارهایی که به کوشش بسیار کم نیازمند است آغاز شود و بعد، پس از چیره شدن بر مشکلات اولیه، به مشکلات اصلی پرداخته شود.

۴. توجه و تخیل

تجربه نشان میدهد که تخیل آشفته با کمبود توجه ارادی همدوش است. اگر توجه را دقیق‌تر و ورزیده‌تر کنیم، تخیل را نیز همزمان با آن متعادل ساختهایم.

از سوی دیگر، تخیل مغشوش نه تنها موجب تشویشها و بازداریهای ویژه کمرویی میشود بلکه ناهنجاریهای دیگری را نیز میتوان به آن نسبت داد، از قبیل: ترس شبانه در کودکان، کند ذهنی، بتوجهی در کلاس درس، بنظمی فکری، تمایل به گزافه گویی، و دیگرگون کردن حقایق. هماهنگ نشدن با کار دقیق و پرتلاش، انحرافهای بلهوسانه در رفتار، و شمار دیگری از عاداتهای بیمارگونه نیز در سالهای بعد به این سیاهه اضافه میشود. توجه و تخیل با یکدیگر آمیختهاند. دو تا از سه ویژگی توجه که زیر فرمان تخیلاند عبارتاند از: توجه برانگیخته و توجه خود بر آمده. سومین ویژگی، یعنی توجه ارادی، بر عکس، تخیل را زیر فرمان خود میگیرد. چگونگی کار بدینقرار است:

- تخیل بر توجه برانگیخته فرمان میراند. هنگامی که رویدادی مهیج بر احساسات، افکار یا هیجانپذیری ما اثر میگذارد، توجه ما نیز ناخودآگاه مورد تعرض و در هم ریختگی قرار میگیرد، این را میگویند توجه برانگیخته. روشن است که زیر تأثیر علتی خارجی واقع شدهایم که تخیل ما نفوذ آن را به ما منتقل میسازد.

- تخیل بر توجه خود برآمده فرمان میراند. هر بار که چیزی موجب انگیزش یا نوازش تمایلات ما میشود، توجه ما ناخودآگاه به آن کشیده میشود، و میگوییم که آن چیز مورد نظر، جالب است؛ همانند تصویری که به سبب ویژگیهای خود توجهمان را جلب میکند.

- توجه ارادی تخیل را به زیر فرمان میکشد. هنگامی که ما به افکار خود مسیری انتخاب شده و مشخص میدهیم، مثلاً هرگاه به طور جدی به کاری میپردازیم، توجه ارادی بکار بستهایم. در این صورت، ذهن به طور ارادی خود را از هر گونه تخیل خودجوش منصرف میکند. بنابراین، استفاده از توجه ارادی، مبارزه با کمرویی نیز به شمار میرود. وظایف گوناگون روزمره ما به همان میزان نیز فرصتهایی در اختیار ما میگذارد تا درباره آنچه انجام میدهیم، فکر کنیم... و بجز آن، فکر دیگری نکنیم. اما پیش از پرداختن به این تسلط بر خود، بهتر آن است که توجه ارادی را با تمرینهای ویژه، از خمودی بدر آوریم.

تمرین شماره ۱: موضوعی برای تفکر انتخاب کنید، آن را روی کارتی بنویسید و در برابر چشمان خود قرار دهید. درباره آن به تعمق بپردازید، و هرگاه که فکرتان خواست از آن منحرف شود، آن را به جای خود باز گردانید (مدت: ۳۰ دقیقه)؛

تمرین شماره ۲: چیزی در برابر خود بگذارید و کوشش کنید ویژگیهای آن را تجزیه و تحلیل کنید به گونهای که اندیشههایی مستقیمی و مرتبط با آن کسب کنید (مدت: ۳۰ دقیقه). پرسشنامه زیر میتواند در این مورد به شما کمک کند:

- ماده اولیه تشکیل دهنده این چیز چه بوده است؟
- این ماده برای چه منظوری حالت خود را تغییر داده است؟
- این ماده چه تغییر شکلی و مراحلی را گذرانده است؟
- موارد مصرف، ترکیبات، و کیفیات آنها کدامند؟
- این چیز چه رابطهای را با چیزهای دیگر نشان میدهد؟
- گذشته از مصرفی که این چیز برای آن بوجود آمده است، چه مورد مصرف دیگری میتواند داشته باشد؟
- این چیزها حاصل چه دانشی است و چه دانشهایی را میتوان با کمک آن به دست آورد؟
- با گذشت زمان چه تغییرهایی در این چیز روی خواهد داد (مقصد نهایی)؟
- نظر خود شما درباره این چیز از چه قرار است؟ آن را توجیه کنید.

تمرین شماره ۳: هنگامی که موضوعی فکر شما را به خود مشغول میکند، شما را آزار میدهد، و ذهن شما را منحرف میکند، اصلاً به آن موضوع فکر نکنید. برای این کار تلاش کنید افکار خود را به طور ارادی به موضوعی که هیچ رابطهای با آن ندارد متمرکز کنید. نگویند که این کار سهل و ممتنع است؛ با وجود دشواریهای جدی، امکانپذیر است. ابتدا افکاری که نگذاشتهاید به ذهنتان رخنه کنند، سمج و پروسوسه باز خواهند گشت و سعی خواهند کرد که خود را تحمیل کنند. سپس تلاش خواهند کرد تا همراه با افکاری که به جای آنها برگزیده‌اید مزورانه به ذهن شما بلغزند. پایداری کنید؛ اراده شما پیروز خواهد شد. در اولین کوشش خود، این تمرین را یکی دو بار انجام خواهید داد، شاید هم فقط ۳۰ ثانیه. بار دوم، به سه تا پنج دقیقه خواهید رسید، و در اندک زمانی تا هر مدتی که دلتان بخواهد میتوانید درباره موضوعی مشخص، و حتی توانفرسا فکر کنید.

از آثار خیلی فوری توانبخشی به توجه ارادی آن است که کارایی خودتلقینهای منطقی و سنجیده را افزایش میدهد. برای مثال، اگر آنچه را که گفتیم عمل کنید و خود را پیش از ورود به یک جلسه این گونه نیرو بدهید که: «در هر کجا و در برابر هر کس که باشم، من کاملاً آرام و تزلزلناپذیر هستم»، این تلقین به خود، که قبلاً به آن اندازه که انتظار داشتید مؤثر واقع نمیشد، اکنون به مراتب ژرفتر و طولانیتر اثر میکند. در واقع، تخیل، تنها

پس از آنکه زیر کنترل توجه قرار گیرد، وفادارانه و نیرومندانه خود تلقینهای اندیشیده را اجرا میکند. (۵)

۵. چگونه بر تشویش پیروز شویم

پس از آنکه توجه به اندازه کافی ورزیده شد، برگرداندن فکر بر روی فعالیت تنفسی غلبه بر تشویش بسیار آسان خواهد شد، زیرا تمرکز مغزی سبب افزایش اثر تنظیم کننده تنفس میشود. بر این اساس که تشویش، آبی یا مداوم باشد میتوان از یکی از دو روش زیر استفاده کرد.

روش سریع. خود را آرام کنید و نفس عمیق بکشید و با استواری بیندیشید: «من نیرومند هستم، من دلهرهای ندارم»، یا هر شعار کوتاه دیگری که با نیاز شما در آن لحظه جور دربیاید. هنگامی که هوا را در ریهها پر کردهاید، توقف خیلی مختصری (یک یا دو ثانیه) بکنید. آن گاه در حالی که تکرار میکنید: «من نیرومندتر شدهام، نگرانیها ناپدید شدهاند»، بدون شتاب یا کندی هوا را بیرون بدهید. درازای میانگین یک دم عمیق هفت ثانیه است. اگر یک ثانیه برای توقف و چهار ثانیه برای بازدم بر آن اضافه کنیم، روی هم میشود دوازده ثانیه. اگر فقط پنج دقیقه وقت بگذاریم میتوانیم این عمل را سی بار تکرار کنیم.

روش ملایم. چند بار در روز و همچنین صبح پیش از برخاستن از رختخواب و شب پیش از رفتن به خواب، در حالت دراز کشیده عضلهها را رها کنید، چند نفس کامل بدان گونه که گفته شد، بکشید و به شعار تلقین بهخود یک تجسم قوی بیفزایید. علت و دلیل واقعی ترس و تشویش خود را در نظر بیاورید، سپس در حالی که بشدت به خودتان تأکید میکنید که: «این موضوع برای من اهمیتی ندارد»، «من کاملاً به خود اطمینان دارم»، یا چیزهایی همانند اینها؛ بتدریج نگرانی را از اندیشه خود پاک کنید. پس از آنکه به تنفس عمیق و منظم عادت کردید، خواهید توانست تمام حالت‌های گذشته را که بر اثر آنها دچار تشویش شدهاید در نظر بیاورید و خود را در حال نیرو گرفتن همراه استواری و اعتماد به نفس مجسم کنید.

تمرینهای گوناگون از این دست را در کتابهای ورزشی میتوان یافت، اما بدون یاری گرفتن از توجه کاملاً متمرکز، آن چنانکه یاد کردیم، نتیجه آنها چندان رضایتبخش نخواهد بود.

۶. نیروی واکنش‌زای تخیل

هنگامی که شخصیتتان را بدان گونه که درخواستهاید باشد، به مدت طولانی و دقیق در نظر مجسم کنید، و وقتی که پیشاپیش خودتان را در حال نشان دادن این یا آن شایستگی، که در پی آن بوده‌اید، ببینید، عملاً نیروی واکنش‌زای تخیل را دارا شده‌اید. تصویرهایی که شما به این وسیله در ذهن خود خلق میکنید این گرایش را خواهند داشت که در شما اصلاحاتی همگون با خودشان به عمل بیاورند. زمانی که دیگر به آنها نماندیشید، آنها از بین میروند بلکه برعکس، همانند دیگر یادبودهای شما، در ضمیر ناخودآگاهتان پایدار میمانند. در یک کلام، تقریباً مداوم، حتی در هنگام خواب، بر شما اثر میگذارند.

اگر آن میزان از اعتماد به نفس را که مایل به داشتن آن هستید به تخیل درآورید، برای دستیابی به آن آزمندی شدیدی در خود احساس خواهید کرد، درست به منزله آنکه قطعه‌های گوناگون خصوصیتی را که چنین اعتماد به نفسی از آنها حاصل میشود در کنار هم گذاشته باشند. بنابراین، حتی اگر هنوز خیلی نفوذپذیر هستید، از بلند پروازی خود برای رسیدن به حداکثر پردلی دست برندارید. تجربه نشان داده است کسی که هدفش آن است که به خود متکی باشد به مراتب سریعتر از کسی که فقط میخواهد کمتر کمرو باشد، پیشرفت میکند.

۷. پیکارجویی

چرا بعضیها کمتر کاند و برخی مبارزه‌جو؟ دلیلش این است که عده‌ای خود را جزو کسانی می‌شمارند که از تلاشهای زیاد و مؤثر عاجزند، در حالی که دیگران پیشاپیش مبینند که کوشش آنها تاج موفقیت را بر سر نهاده است؛ مسئله تخیل. در واقع هیچ کاری که از روی قصد انجام گیرد نمیتواند کاملاً بشمر باشد. از نظر تجربی حق با مبارزه‌جوهاست. همین که کسی بتواند تا اندازه‌ای بر تخیل خود مسلط شود، با تکثیر تصاویر برانگیزنده این امکان برای او بوجود خواهد آمد که دائماً از موضع مبارزه‌جویی سخن بگوید. به این ترتیب، آمادگی او برای یک کوشش حداقل (با کارایی ضعیف)، بر اثر تمرین و تعلیم، تبدیل به شایستگی برای کوششهای چشمگیر (با آثار قوی) خواهد شد. علاوه بر این، دشواری خستگیاور کارهای واکنش‌زا، رفته رفته تبدیل به سهولت میشود.

من هیچ آدم کمرو را سراغ ندارم که پس از چند ماه پیای کوشش مداوم و جدی، به طور تصور ناپذیری دیگرگون نشده باشد. اقدام کردن، به معنای آن نیست کتاب را در دست بگیریم و آن را همانند داستانهای تخیلی بخوانیم، بلکه هماهنگ ساختن خویش است با دستورهای یک روش عملی،

هر قدر که دشوار باشد. مبارزهجویی دقیقا به این دلیل موفقیت را تضمین میکند که عوامل خستگیاور را نادیده میگیرد. هنگامی که ما از پیگیری تلاشی اعتماد به نفس دهنده به سبب اینکه دشوار و دغدغه انگیز است دست بکشیم دلیلش این است که تخیل ما، که پر از تصورات دلهره‌آور است، دشواریها و اضطرابهای عادی را مبالغه‌آمیز جلوه میدهد. بنابراین، این تخیل ماست که توانایی پیروزی را در نظر ما کاهش میدهد. در این مرحله مبارزهجویی برعکس عمل میکند: ترسهای کودکانه را به صفر می‌رساند و حتی ما را وادار می‌سازد که به دغدغه‌انگیزی علاقه‌مند شویم و از جنبه تفنّن‌ناش به آن نگاه کنیم، و از خودمان فراتر رویم.

برای مثال، اگر با وجود اطمینان به اینکه برخورد بسیار نامطبوعی در پیش خواهید داشت، خود را مجبور به دیدار با شخص معینی بکنید، و اگر با تمام بدخلقیهایی که او نشان میدهد، در توضیح آرای خودتان به او، پافشاری کنید، احساس خواهید کرد که دچار نوعی آشفتگی ناخوشایند و گاه دردناک شده‌اید. آیا باید عقب بزنید و از این دیدار فرار کنید؟ همه چیز بستگی به افکاری دارد که ذهن خود را با آنها انباشته‌اید. اگر این افکار به حالتی مبارزهجویانه بینجامد، شما اجازه نخواهید داد که حتی برای یک ثانیه اضطرابی زودگذر و خیالی سدّ کار شما شود. در حالی که به خود می‌گویید: «من میتوانم بدون اینکه جا بزنم چیزهای بمراتب بدتر از این را تحمل کنم»، این دشواری را خواهید پذیرفت و بر آن مسلط خواهید شد. پیش خواهید رفت و رودررو خواهید شد. پاداش این کار خیلی فوری است. اگر این کوشش را روز بعد تکرار کنید، به نظرتان خیلی کم‌دردس‌تر خواهد آمد؛ پس از چهار پنج بار تجربه از این دست، این گونه دشواریها را برای همیشه پشت سر خواهید گذاشت، دشواریهایی که هزاران آدم بسیار باهوش ولی گرفتار تشویش و دلهره را به سرنوشتی پر از تنگنا میکشاند.

فصل هشتم : کمرویی عاطفی

نوجوانان بیشمار - حتی بسیاری از مردم بالغ و کامل - از تأثیرپذیری شدیدی در حضور زنان رنج میبرند و برعکس. آنها که گاه در زمینه دیگر پرچرثتاند در عشق، خود را کمرو نشان مدهند. این موانع روانی را میتوان از میان برداشت.

۱. علت‌های جسمی

این کمرویی عبارت است از دستپاچه شدن در برخورد با یک یا چند تن از افراد جنس مخالف. در دورانی که این مشکل احساسی ادامه دارد، کردار، رفتار و گفتار شخص، کم و بیش در هم میریزد. این حالت در دوران بلوغ (میان ۱۵ تا ۱۸ سالگی) عادی است مگر آنکه به بازدارندگی شدید کشیده شود، که چنانچه بتدریج کاهش نیابد و تا بیست سالگی از بین نرود، باید آن را بیماری به شمار آورد و برای آن یک مداوای روانی در نظر گرفت.

این رویداد ممکن است علت‌های متعدد داشته باشد که اغلب ریشه در زمینهای جسمی دارند. نوجوانی نحیف و زشت، معمولاً برای تقویت اعتماد به نفس خود دچار مشکل میشود، زیرا اندیشه «فرو دست بودن» جسمی وی میتواند بر روح او آثار ناگوار برجای گذارد. اما افرادی را نیز مبینیم که با وجود سلامتی و نیرومندی جسمی، بشدت کمرو هستند.

یک مرد جوان، از ابتدای بلوغ در حالت تمایل درونی و مداوم جنسی بهسر میرد، و به همین سبب حضور جنس مخالف او را به هیجان مآورد. ویژگی «قلمرو ناشناخته»، آشوب درونی او را ده برابر میکند، کنجکاو او را تحریک میکند و سلسله‌های از پرسشهای آزاردهنده را موجب میشود.

عامل مشکلزای دیگر، که والدین باید مراقب آن باشند، لذتجویی یا دفع شهوت «در تنهایی» است. از نظر جسمانی، این کار میتواند تا سن معینی عادی باشد اما نباید به حدی برسد که در سن بلوغ نیز تبدیل به عادت شود. سرانجام باید «رؤیاهای زیانبخش» را که بودلر شاعر فرانسوی آنها را عادی و بخشودنی به شمار آورده است، مردود بدانیم؛ چرا که تکرار زیاد آنها موجب ضعف عمومی و تشویش ذهنی میشود. این «غمّازی شبانه» نباید متواتر باشد، و با پرداختن به فعالیت جسمی فشرده (بوئره ورزش)، میتوان از آن دوری جست.

۲. علت‌های احساسی

قبلاً گفتیم که از ابتدای دوره بلوغ، مردها در حالت تمایل درونی و مداوم جنسی بسر میبرند. این تمایل جنسی به آسانی میتواند در نزد کسانی که مبتلا به حساسیت هستند و قدرت تخیل خیلی شدید دارند، به وسوسه‌های کم و بیش اضطراب‌انگیز بدل شود. پریشانی مغزی، بازدارندگیها و ناراحتیهایی که بر اثر نگاهی، ندایی، یا خنده‌های زنانه در آنها دیده میشود توجه کننده هیجانهای شدید و پرشوری است که او در حضور جنس مخالف احساس میکند. از سوی دیگر، از آنجا که این ناجوریه‌ها، ناگواریه‌ها و برخوردهای ناهنجار با حروف نازدودنی در ضمیر پنهان چنین فرد حساسی نقش می‌بندند، بزودی میان او و جنس مخالف حجابی ملال‌انگیز بوجود می‌آید. بسیاری از کمروها به این دلیل چنین شده‌اند که اولین جهش آنان با خوشرویی مواجه نشده است!

خودتلقینی نیز در اینجا نقش دارد، اما نقش منفی. تلخی یک شکست را در ذهن خود نشخوار میکنیم و چنین نتیجه میگیریم که تمام تلاشهای بعدی ما نیز از پیش محکوم به شکست است. فکر میکنیم که در نظر دیگران نمیتوانیم خوشایند باشیم و خیلی زود به این نتیجه می‌رسیم که «جنس ضعیف» سنگدل و کم مایه است. سینما و تلویزیون و داستانهای عاشقانه، برای خودتلقینی شخص کمرو خوراک تهیه میکنند. زیرا او خود را به جای قهرمانانی میگذارد که با دیدن یک تصویر دل از دست میدهند، یا بر اثر متفاوتی و بیاعتنایی یک پریچهره هزاران درد و رنج را تحمل میکنند. از این پدیده همانند انگاری باید احتراز شود.

نتیجه تمام اینها این است که شخص کمرو، به جای جستجوی ساده و بدون تزلزل برای یافتن همسری مهربان که بتواند در کنار او احساس آسودگی کند، تحت تأثیر افکار پوچ قرار میگیرد و از این کار احتراز میکند. به این ترتیب، او حالتی سرد و خصومت‌آمیز به خود میگیرد که به بهای بیاعتنایی و کراهت دیگران نسبت به او، که با تلخکامی از آن شکوه میکند، تمام میشود. این یک دایره خبیثه است.

۳. هیجان ناتوانکننده

بعضی از افراد که معمولاً مطمئن به خود هستند، ناگهان در برابر کسی که نسبت به او کششی احساس میکنند بشدت مضطرب میشوند. پیدا کردن دلیل این درماندگی آسان است. از همه مهمتر ارزشدهی زیاد به طرف مقابل است، که از دلبستگی صمیمانه نسبت به او جداییناپذیر منماید. سپس، مبالغه فراوان در اهمیت موفقیت در برقراری ارتباط با او و بزرگنمایی رضایتمندی‌هایی است که بر اثر این موفقیت ممکن است به دست

آید، یا ناگواریهایی که شکست در آن احتمالاً به دنبال خواهد داشت. این نگرانی فکری کافی است که پرچرنتترین مردان را در برابر کسی که مورد علاقه ایشان قرار گرفته است، کمرو و بزدل کند. بیتابی و تزلزل (که مسئول بیشتر شکستهای عشقی است)، وضع را از این نیز دشوارتر میکند.

۴. بنیانهای توانیابی

پیش از هر چیز باید تعادل مزاجی را برقرار ساخت؛ در این باره در فصل سوم راهنماییهای کلی را به دست داده‌ایم. اما برای کسانی که تمایلات جنسی آنان خیلی شدید است، اجرای دستورهای دیگری نیز ضروری است، که از آن جمله‌اند: استفاده نکردن تمام و کمال از گوشتها (بویژه گوشت قرمز) و هرگونه آشامیدنی بجز آب ساده. این برنامه غذایی برای ناتوان ساختن نیست بلکه برعکس، استحکام میبخشد، صاف میکند و نظم میدهد. معمولاً ذهن کسانی را که میخواهند برخی از عاداتهای زیانآور خود را (بند اول همین فصل) مغلوب کنند، از مقدار فراوانی سفارشهای مبالغه‌آمیز پر میکنند درحالیکه یک برنامه غذایی سالم، نیروزا و آرامشبخش، مهمترین چیز برای آنهاست. خواننده‌های که برآستی مصمم به تسلط یافتن بر تمناهای غریزی خویش و خوابیدن بدون رؤیاهای فرسایش دهنده است، اگر مصرف گوشتهای قرمز یا آشامیدنیهای تخمیر شده را متوقف کند، و اگر بر مصرف روزانه میوه‌های تازه و رسیده بیفزاید، سریعتر به مقصود خواهد رسید. همساز کردن اعمال بدنی همیشه غرایز شهوانی را که بر اثر تماس با یک محیط زنانه به جوشش میافتند، به میزان فراوان آرام میکند و شخص کمرو را از عکسالعملهای متعدد آن که موجب اختلال سخنپردازی و روشنی‌یابی و حسن رفتار میشود، آزاد میسازد. با خفیف شدن برانگیختگیها، او میتواند درباره فریبندگی و ظرافت زنان معقولانه‌تر دآوری کند و سرانجام، از معاشرت با آنان بدون واکنش افراط‌آمیز و هوسناک بهره‌مند شود. با این کار، نه تنها از احساس مردی او چیزی کم نخواهد شد، بلکه کاملاً بر عکس خواهد بود. در ضمن به جای آنکه مانند بسیاری دیگر، اسیر حلقه بگوش شهوت خود باشد، صاحب اختیار و مسلط بر آن خواهد ماند. اگر رعایت بهداشت غذایی مهم و ضروری است، مداوای با آب سرد و ورزش بدنی نیز به همان گونه برای آرام ساختن حواس بسیار کارآمد است. البته یکباره به زیر دوش آب سرد رفتن خیلی بیباکی نخواهد ولی اگر این کار بتدریج انجام شود، بدن به آن عادت خواهد کرد؛ ابتدا با رفتن زیر دوش آب نیمگرم در حمامی که حدود ۲۰ درجه حرارت فضای آن است، سپس با پایین آوردن تدریجی درجه حرارت آب. در مورد ورزش، باید آن را

به تناسب قدرت بدنی هر کس تنظیم کرد، و در حال خستگی هرگز آن را شتابزده ادامه نداد. دست زدن به ورزشهای قهرمانی برای کسانی که آمادگی و تمرین کافی ندارند و نیروی عضلانی آنان به قدر لازم پرورش نیافته بسیار خطرناک است.

۵. ترس را دور بیندازید

تمام پیشرفتهای روانی بر پایه امکانات و کارآییهای کوشش ارادی قرار گرفته است. تلقین به خود، هرچه که بعضیها درباره آن بگویند، چیزی بجز یکی از شکلهای گوناگون کوشش ارادی نیست؛ اگر اراده ما متضمن آن نباشد، تخیل ما بر پایه توجه ارادی عمل نخواهد کرد. از سوی دیگر، آغاز تمام تمرینهای تلقین به خود، به معنی تصمیمی حساب شده و ارادی است: ترک یک رفتار یا یک عادت، سپس به معنی واقعی پرداختن به خودتلقینی. اگر بدانیم چگونه نیروی تجسم ارادی ذهن را تقویت کنیم و در آن وضع پابرجا نگاه داریم سبب خواهد شد که به تخیل خویش مسلط باشیم و از قدرت واکنشهای آن بهره‌مند شویم. (۴)

چیزی را به خود تلقین کردن و در عین حال ادامه دادن به روشی که مانع از تحقق آن است، ندانم کاری محض شمرده میشود. چه فکر خواهیم کرد درباره کسی که سلامتی کامل را به خود تلقین میکند ولی به هیچ روی بهداشت غذایی و آشامیدنی خود را رعایت نمیکند؟ با این حال، فراوانان کسانی که هشیاری و تعادل فکری را به خود تلقین میکنند در صورتی که خطاهای مسمومیت‌دهنده، سنگین‌زا و ناتوان کننده را همچنان مرتکب میشوند.

اگر برآستی تصمیم داریم بر کمروبی خود به‌طور کلی و بر نبود اعتماد به نفس در برابر جنس مخالف به‌طور ویژه، غلبه کنیم اولین عمل ارادی که باید انجام دهیم آن است که علت‌های جسمی را از میان برداریم. پیش از این دیدهایم که این علت‌ها از چه قرارند. با انجام دادن کامل دستورهای بهداشتی، شخص کمرو باید مرتباً به شرایطی که موجد تعادل‌های روانی مورد نظر هستند بیندیشد. در مرحله اول باید ذهن خود را از این عزم راسخ و سست‌ر انباشته کند که تا پایان عمر کمرو نماند بلکه به فردی باج‌رئت تبدیل شود. تعجب‌آور است که ترسی ساده از موفق نشدن در اصلاح خود، میتواند بسیاری از نوجوانان را دچار ناتوانی و تأخیر کند. کسی که بتواند این ترس را کاملاً از خود دور کند در دو قدمی نتیجه قطعی قرار گرفته است. کوشش کنید خود را نسبت به این موضوع کاملاً روشن معتقد سازید. شما نمیتوانید به هر آنچه که میخواهید، برسید؛ نه من و نه شما موفق

نخواهیم شد که دل تمام مردم را به دست آوریم و در همه جا و از سوی همه کس احترام و اشتیاق دریافت کنیم. آنچه که مورد نظر ماست تنها این است که به آن تزلزلناپذیری و خونسردی که در نزد بسیاری از افراد توانستهایم مشاهده کنیم دست یابیم؛ افرادی که لزوماً باهوش و خوشسینما نیز نبوده‌اند. این استواری، این راحتی در بیان و این احساس استقلال درونی برای ما نیز قابل دسترسی است. ممکن است شما به گونه‌های دیگر بیندیشید، اما این اندیشه خطاست و به شما نارو میزند. فرایند عوامل متعدد درونی است که اراده شما میتواند بر آنها غلبه‌ای مستقیم و نفوذی غیرمستقیم (به خصوص از راه انتخاب یک برنامه غذایی سالم) داشته باشد. تردید درباره خود از گونه‌های افسردگی برمیخیزد؛ این حالت را همانند یک ناتوانی زودگذر به‌شمار آورید که بتدریج بر آن پیروز خواهید شد.

بر این خودتلقینی منطقی، آزمندی را، بدان گونه که در پیش شرح دادیم، اضافه کنید؛ به خاطر بیاورید مشکلی که شما را هزار بار در هم می‌کوبد و عذاب مدهد تا چه اندازه برای شما ناپسند است و چقدر زندگی شما درخشانتر میشد اگر موفق میشدید خود را از بند آن برهانید. در ذهن خود بر ضد آن قیام کنید، دشمنی خود را نسبت به آن و نیز اراده استوار و ستبر خودتان را برای آزاد شدن از آن ناهنجاری با پیروزی ابراز کنید. در پی ابداع جمله‌های زیبا نباشید بلکه شعارهای خود برآمده‌ای را که نشان‌دهنده احساس شما هستند سرمشق قرار دهید: «من طغیان کرده‌ام! دیگر تحمل کردنی نیست که من همچنان برای مدتی طولانی به این حالت فلج‌کننده تن بدهم. من میتوانم و میخواهم که آرامش، تعادل روحی، حضور ذهن، و تمام امکانات دیگر خود را در اختیار بگیرم، در حضور هر کس که باشد! من این اطمینان را به دست خواهم آورد، به هر قیمت که باشد! هیجان من اکنون کاهش یافته... و همچنان نیز کاهش خواهد یافت، مقدار کمی در هر روز! من میخواهم که بزودی خود را آزاد، مستقل و تزلزلناپذیر احساس کنم، حتی در برابر کسانی که به تأثیر گذاشتن بر روی دیگران مشهورند...» بدین ترتیب شما در ضمیر پنهان خود نقش می‌کنید که این ناراحتی و این سرگشتگی برای شما در ردیف احساسهای بیگانه در آمده است، و عملاً نیز چنین خواهد شد.

اینها همه برای جلوگیری از دستاندازی تردید و برای نجات دادن تخیل خویش از رؤیاهایی که زائیده غرایزند ضروری است. این تلقین باید در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز، در هنگام کار و (بویژه) در زمان استراحت انجام گیرد. در مورد هر یک از کارها و برنامه‌هایی که قرار است به اجرا گذاشته شوند بهتر است در صورت امکان، این تلقین از چند روز پیش آغاز شود تا بتدریج تمام توجه شما را بر روی آنها متمرکز سازد. بدین ترتیب است که روش «مستقیم به سوی هدف» رفتن را بدون آنکه هرگز منحرف بشویم،

فرا میگیریم؛ روشی که ویژگی استواری و پایداری اراده را به میزان فراوان افزایش میدهد. در لحظه مقرر برای انجام دادن دیداری، پذیرا شدن شخصی یا حضور یافتن در جلسهای، همواره خود را کمک یافته و مجهز به خود فرمانی روانی کاملاً تنظیم شده میایم.

پس بهتر آن است که هرگز از ملاقات، به هرگونه که باشد، طفره نرویم و هرگز از حضور در برابر هر کس که باشد، شانه خالی نکنیم. هر کجا که مطمئن هستید خود را در میان جمعیتی خواهید یافت، مستقیماً به آنجا بروید، اگر هنوز کم و بیش نگرانید که دچار ناراحتی بشوید، بهترین فرصت خواهد بود که در آن جمع کوشش کنید تا بر خود مسلط شوید. هر کوششی که به هنگام تنهایی به منظور حکمروایی سفت و سخت بر خود انجام دهید، توانایی شما را برای انجام دادن آنچه که در حضور دیگران باید برای تسلط بر خویشتن بکنید، افزایش خواهد داد.

۶. یاد بگیرید چگونه دیگران را بشناسید

فیلمها و داستانهای احساسی معمولاً با مطرح ساختن عشقهای بزرگ و کششهای مقاومتناپذیر به واقعیتها جنبه آرمانی شدید میدهند؛ و بنابراین حساسیت و تخیل درباره طبیعت حقیقی عشق را منحرف مسازند. بهتر است که در این زمینه دیدی درست و قابل انطباق با ضرورتهای زندگی امروزی حاصل کنیم و از آن تصویری واقعی بسازیم، البته نه به صورت «کمال مطلوب» و «بسیار متعالی»، که در دسترس افراد بشر نیست.

در اینجا است که بررسی و مطالعه شخصیت انسان بسیار سودمند است مشروط بر آنکه از رؤیاپردازی افراطگرانه درباره قهرمانان عشقی و افسانههای، که واجد کلیه خصلتهای برجسته و تمام احساسهای پرشورند احتراز کنیم. توانایی داوری واقع بینانه درباره اشخاص به معنی آن است که بسیاری از افکاری را که درباره تاثیر گذاری آنان داریم حذف کنیم، خود را با واقعیت آشنا سازیم، چهره حقیقی آنان را در پس سیمای ظاهرشان تشخیص بدهیم، و بدین قرار، نسبت به اولین برداشتهای خودمان کمتر حساس باشیم.

علاوه بر این، فرا گرفتن اینکه چگونه سازماندهندهای اصلی هر فرد (رفتار، سلیقهها، تمایلات، احساسات، شایستگیها، فلسفه زندگی...) را مشخص کنیم و درک نماییم، این فایده را دارد که کمرویی ابلهانه در حضور دیگران را از وجودمان خارج مسازد. جاذبه تجزیه و تحلیل دیگران، همسان پادزهر عمل میکند. من کسانی را از مردان و زنان، که اعتماد به نفسشان خیلی ضعیف بوده است، دیدهام که علاقه زیادی به ریخت - روان

شناسی(۷)، شخصیت شناسی، خط شناسی، و حتی کف شناسی نشان م داده‌اند تا بدان جا که بزودی جرئت می‌افتند تا به دیدار افراد سرشناس یا اشخاصی که پیش از آن خیلی تحت تأثیر آنان بودند بروند تا بهتر بتوانند ایشان را تجزیه و تحلیل کنند.

از سوی دیگر، به همان نسبت که در زمینه این گونه علوم غریبه تا اندازه‌ای کاردان می‌شویم، در نظر دیگران نیز جذابتر می‌گردیم: آنان که برای دریافت راهنمایی به ما مراجعه می‌کنند. در این مورد نکته‌ای را نباید نادیده بگیریم: نقش روانشناس را بازی کردن این خطر را دارد که بزودی زیر بار تقاضاها از پا درآئیم. از این گذشته، اگر بر اثر مطالعات جدی و دقیق موفق شویم آنچه را که حقیقت است تشخیص بدهیم با این دشواری روبرو خواهیم شد که یا باید با گفتن تشخیص واقعی خودمان - که گفتن حقایق همیشه خوشایند نیست - موجب ناخشنودی کسی بشویم یا با زیادی گوارا ساختن نظرم‌ان - برای آنکه کسی را ناراحت نکند - چندان خبره و باهوش به حساب نیاییم. بهترین کاربرد این علوم غریبه آن است که از آنها، رازدارانه و بدون آگاهی شخص مورد نظر، فقط برای آگاهی خودمان استفاده کنیم. این ارزشیابیها سبب می‌شود که به طور دقیق بفهمیم با چه کسی سروکار داریم تا رفتار خودمان را بر همان پایه تنظیم کنیم، با این هدف که بر هر کس که باشد بتوانیم مسلط بشویم و پذیرش خوبی برای خودمان تضمین کنیم. در زمینه این روشهای گوناگون کتابهای فراوان نوشته‌اند که بحث درباره آنها در چارچوب مطالب این کتاب نمی‌گنجد.

۷. چگونه به نوبه خود در دیگران نفوذ کنیم

هنگامی که وارد جمعی می‌شوید یا وقتی که با شخصی به قصد تجزیه و تحلیل روانشناختی از او دیدار می‌کنید، افکاری که موجد کمروپانده نمی‌توانند به آسانی به ذهنتان حمله‌ور شوند، و اگر تصمیم گرفته‌اید که از نفوذ شخصی خود نیز استفاده کنید، در این صورت بکلی متفاوت با آن کسی هستید که زمانی از نگاههای ساده دیگران هم بیمناک بود. حالت روحی شماست که موجب تغییر وضع می‌شود. برای نفوذ پیدا کردن بر محیط و بر یکایک اطرافیان خود چگونه آمادگی پیدا کنیم؟ عزم استوار برای بر عهده گرفتن نقش عامل به جای نقش بیمار کلید اصلی راهیابی به حیطه امکانهای نفوذ شماست. فراموش نکنید که ما حتی از سوی افراد خیلی معمولی تأثیرهایی دریافت می‌کنیم که در حافظه ما ثبت می‌شوند و یادبودهای کم و بیش جالب مربوط به خود را تشکیل می‌دهند. شخص شما نیز نفوذ ویژه خود را دارید، که چگونگی آن بستگی به خودتان

دارد. این نفوذ به دو گونه متفاوت است: ابتدا آنکه با انجام دادن تمرینهای مخصوص و با رعایت اصول معین، میتوانید حتی بدون دارا بودن خصوصیات شخصیتی جذاب، نظرها را به سوی خود جلب کنید. گفتهاند: «آن کسی دوستداشتنی است که ندانسته در طلب نیرو برای موفق شدن است.» سپس در رفتار، گفتار، و آنچه که در حضور دیگران انجام مدهید، میتوانید دقت کنید و ببینید کدام یک از آنها موجب جلب توجه میشود و کدام یک اثر چندان مطلوبی ندارد.

حتی پیش از مراجعه به کتابهای ویژه این روش، راهنماییهایی که در پی میآیند نتیجههای تقریباً فوری به شما خواهند داد:

- آرامش پایه اصلی یک «جاذبه شخصی همساز» است. هیجان نشان دادن، موجب خنثی شدن تأثیرهایی میشود که هر کس از خود بر جای میگذارد. جابجا شدن مداوم، تند تند حرف زدن، حرکت دادن سر و دست، ابراز حیرت (بویژه با صدای بلند)، برای کوچکترین چیزی از جا پریدن، دائماً علامتهای عصبی بودن نشان دادن، و بحوصلگی کردن، تمام اینها اعصاب دیگران را مفرساید. برعکس شخصی آرام، گونهای تشعشع آرامشدهنده دارد که حضور او را دلپذیر میکند. بنابراین، خود را آن چنان کنترل کنید که بر حرکات، کلمات و نگاههای خود، آرامشی پایدار تحمیل کنید. همین صفت پسندیده را به رفتار و گفتار خود نیز بدهید.

- اشتیاق یا تنفر خود را، از هر کس که باشد، در ظاهر نشان ندهید. هنگامی که میخواهید نسبت به کسی کشش مخصوصی را که او در شما ایجاد میکند اظهار کنید سعی کنید که او این احساس را از راه نازککاریهای زیرکانه شما درک کند. بدین ترتیب، اگر احتمالاً طرف مقابل با نظر شما نسبت به خودش موافق نباشد، از اینکه دیدارتان حالت ناخوشایند به خود بگیرد جلوگیری کردهاید. اگر مبینید که او بلافاصله عکسالعمل موافق نشان نمیدهد، هیچ گونه رنجشی از خود بروز ندهید؛ پیشنهادهای خود را در فرصتهای بعدی با ظرافت تکرار کنید و بعد منتظر بمانید، راز بزرگ عبارت از این است که بموقع، هر زمان که مناسب باشد، حرف بزنید و بگذارید مخاطب شما نیز به حرف بیاید. نزاکت و خوشرفتاری یکسان شما نسبت به همگان، سبب میشود کسانی که شما در ذهن آنها جای ویژه را اشغال کردهاید، متقابلاً احساس خود را برملا سازند.

- تزلزلناپذیری و اعتماد به نفس، ستیزه کردن و تمسخر را که هدفی بجز بر آشفته کردن ندارد، باطل میسازد. هر جملهایی که با پاسخ صلحآمیز و باعتمادی شما روبرو شود موجب یأس روحی عنوانکننده آن میگردد.

- یک نگاه «جذاب»، نه از خشونت بهره‌ای دارد، نه از بازرمی، و نه ادعای سلطهجویی ناهنجار یا پرنخوت دارد؛ بلکه افسون شیرین و نافذش از آرامش، مهربانی و از ثبات محبوبانه مایه گرفته است. برای همین است

که ما تمرینهای مربوط به کم کردن تکرار پلک زدن را پیشنهاد میکنیم. در پس نگاه، اراده نهفته است و هنگامی که رشد و تحول، اراده را مستحکم کرده باشد، این استواری در چشمها منعکس میشود، که مدعیان را درمانده میکند و سپس رفته رفته آنان را اسیر خود مسازد. همان گونه که من در جای دیگر نوشتهام، فقط نیت نفوذ کردن، خود بخود و بدون نیاز به کلام یا ژست، وظیفه‌اش را انجام میدهد، زیرا خود را در رفتار عادی شخص نمودار مسازد. آرامش و اعتماد به نفس همچنان اولین شرایط این نفوذ دهنداند زیرا هیجان، سبب تلف شدن نیروی دماغی میشود در حالی که برعکس، ما نیازمند به تمرکز آن هستیم.

فصل نهم : برای تقویت اعتماد به نفس

چرا در اینجا متوقف بشویم؟ پس از دستیابی به اعتماد به نفس رضایتبخش، حتماً مایلید که امکانات استواری و تسلط بر خویش را، به منظور وصول به پیشرفتهای تازه در زندگی روزمره، گسترش دهید، راهنماییهایی که در پی مآیند، در این زمینه به شما کمک خواهند کرد.

۱. اراده استوار

کمروترین افراد، هنگامی که انباشته از آزمندی یا انزجار کاملاً ریشه‌دار میگردند، به طور غیرارادی پرجرئت میشوند. چنین فردی برای رسیدن به آنچه وی را به خود میکشاند مصمم است و در احتراز و طرد و مبارزه با آنچه برایش ناخوشایند است نیروی حیرتانگیزی بکار میبندد. در هر دو حالت، او عزم راسخ خویش را به نمایش میگذارد؛ او درباره آن چیزی که میخواهد و یا نمخواهد، فکری کاملاً روشن و مصمم دارد.

حد اعلاي اعتماد به نفس مداوم (نه اتفاقی) همان قدر آسان به دست میآید که طلب کردن چیزی یا احتراز کردن از چیزی. به عبارت دیگر هدفی مشخص و روشن، موجد نیروی تمامنشدنی است. چگونه خود را مصمم سازیم؟ چه هدفی را برگزینیم؟ به این پرسشها در کتابهای دیگرمان پاسخ دادهایم، اما در اینجا نیز به آشناسازی مقدماتی با آنها میپردازیم:

هر آدم معمولی از دو جهت زیر تأثیر قرار میگیرد: یکی در ارتباط با فعالیت اجتماعی و بیرونی و دیگری در جهت تحول درونی خویش. زندگی حرفهای از یک سو و زندگی روانی و ذهنی از سوی دیگر، دو قطب اصلیند که اندیشه و عمل ما بر محور آنها دور میزند. در عین حال، یکی میتواند با دیگری منطبق باشد یا آن را تکمیل کند. در مورد جنبه عملی و ملموس (منبع درآمد، دستکم برای بیشتر ما)، باید نمونه آرمانی تکامل، یا دست کم، نمونه درستی و پایداری را خمیرمایه اراده استوار و استقامت خویش قرار بدهیم. آنها که با جرئت تمام داوطلب بالا رفتن از نردبان میشوند، نمیتوانند جئون و کمرو باقی بمانند. آنها همواره به طور ناخودآگاه به جلو هل داده میشوند، و توجهی که بدین شکل نسبت به خود جلب میکنند برای آنها انگیزهای اضافی و مناسب جهت استحکام بخشیدن به اعتماد به نفس خویش میشود.

هر کس به تناسب قریحه ذاتی خود در بعضی حرفهها استعداد ویژه‌ای دارد که دیگران ندارند؛ در اینجا مسئله انتخاب شغل و پیشه اهمیت خاصی پیدا

مکند. آدم کمر، اگر ناگزیر به پذیرفتن شغلی بشود که با استعدادها و انتظارات او ناسازگار باشد، کمرویی وی زیادتیر میشود. همین شخص اگر به کاری بپردازد که با وضع او بیشتر مطابقت دارد و بتواند در آن پیشرفت کند، پرجرئت خواهد شد.

تقریباً تمام نابسامانیها - که کمرویی یکی از آنهاست - از نبود کفایت شخص در شغل و حرفه‌اش سرچشمه میگیرد. این ناهماهنگی، جهش به سوی تکامل را، که در پیش از آن حرف زدیم، درهم می‌شکند، و چون اشتیاق از بین می‌رود، بتصمیمی و خودرها کردن جای آن را میگیرد. بنابراین، برای پیدا کردن بهترین راه، باید تجزیه و تحلیلی دقیق صورت بگیرد؛ خلیها این کار را خودشان انجام میدهند، برخی هم با یک کارشناس مشاوره میکنند. در این زمینه یک استثنا وجود دارد؛ فثالمثل کسی که از نوجوانی برای شغلی که برای او در نظر گرفته بوده‌اند تربیت و تخصص شایسته یافته است خیلی زود طرف توجه اطرافیان قرار میگیرد. همچنین باید دانست که ذوق و شایستگی دو چیز کاملاً متفاوتاند که اولی، دومی را همیشه به دنبال ندارد.

اگر خودشناسی و خودتصمیمی در انتخاب شغل مهم است، در زمینه تحول زندگی درونی و خصوصی نیز اهمیت آن کم نیست. بدون اینها احتمال دارد در راهی بیفتیم که آنچه از نزاکت و آداب اجتماعی در خود داریم همه را بر باد دهیم.

هیچ چیز بهتر از کندوکاو کردن در خویشتن برای شناخت بهتر و تمیز دادن تواناییها؛ سپس از میان امکاناتی که در برابر خود می‌یابیم، انتخاب کردن آنها که ما را بیشتر برمانگیزند؛ روحیه ما را برای نیرومندتر شدن یاری نمدهد. حتی کسانی که در شرایطی نبوده‌اند که از ابتدای کار مراقب خود باشند، و اکنون راهی را پیش گرفته‌اند که وضع موجود، آنان را ناگزیر به ادامه آن میکند. میتوانند از اصولی که در پیش گفته شد بهره‌گیری کنند. برای این کار، آنها باید به این ترتیب آغاز کنند که درباره هر یک از عقاید خود نظراتشان را تصریح کنند؛ هدفهای کاملاً قطعی را مشخص کنند و تمام افکار خود را در خدمت آنها بگذارند. بدین ترتیب، آنها آن چنان پایداری و سرسختی میکنند که نفوذ دیگران بر آنان باثر خواهد بود. آنها دیگر در برابر چیزهای کماهمیت وسوسه نخواهند شد، تأثیرناپذیری آنان بتدریج نیرو خواهد گرفت. در یک جمله، آنها چیزی به قالب در خواهند آورد که آن را «شخصیت» منامند.

۲. مثبت‌نگری

هنگامی که دانستیم چه میخواهیم، مثبتنگری عبارت خواهد بود از جستجو کردن و بکار واداشتن وسایل واقعی و ملموس برای رسیدن به هدف، در نظر گرفتن تمام مشکلات به منزله بخشی از مسئلهای که باید حل بشود، و درس گرفتن از تمام شکستها به این معنی که روش کار، بدون کمترین بحوصلگی و نومیدي، باید اصلاح شود. این نوع فلسفه عملی ما را به تسلط بر احساسات خود، بویژه در برابر دیگران، عادت میدهد.

فرض کنیم که شما میخواستهای چیزی را به دست آورید و این کار تنها با استفاده از طرز عملی خاصی تحقق میابد. اگر دارای روحیه مثبت باشید، آنچه شما را به خود مشغول میدارد فقط رسیدن به هدف است، یعنی بهترین روش برای به پیش رفتن و طلب کردن. به همین سبب، نگرانی مربوط به چگونگی دستیابی به مقصود یا احتمال روبرو شدن با کم توجهی و بیاعتنایی، جای دوم را در ذهن شما اشغال خواهد کرد. هنگامی که در برابر مخاطب خود قرار گرفتید، عزم راسخ شما برای موفق شدن، همچنان پا برجا خواهد بود و به آنچه ممکن است در سر راه شما قرار گیرد اهمیت نخواهید داد. شما خواهید توانست نمونه یک پافشاری آزمندانه و مفید را به نمایش بگذارید، و اگر با تمام اینها ناگزیر به پذیرفتن شکست باشید، در ضمیر خود از تلاش خوبی که انجام دادهاید راضی خواهید بود. از سوی دیگر، شکست امروز را چیزی بجز رویدادی گذرا به شمار نخواهید آورد؛ به جای تلف کردن وقت و نیروی ذهنی خود برای تأسف خوردن، بلافاصله در جستجوی راه دیگری برای رسیدن به هدف خواهید بود، و بتردید آن را خواهید یافت. محیط عمل شما هر گونه که باشد، در لحظهای که خود را در نقش معینی که مورد نظران است احساس کنید، تمام آثار کمروبی شما از میان خواهد رفت.

بنگرید به حرفههایی که در آنها اعتماد به نفس نقش اساسی و اصلی دارد، و ببینید که شخص چقدر باید مثبتنگر باشد و افکار خود را برای رسیدن به نتیجه مورد نظر متمرکز کند. برای مثال، یک نماینده فروش، فکر و ذکر و عملش بر این است که یک قرارداد فروش ببندد. او بدون عقبنشینی، تمام برخوردها، ناملایمها، و پس زدنهای را میپذیرد و همه اینها اثری بجز برانگیختن هشیاری او ندارد. او میداند در میان کسانی که با آنها سر و کله میزنند، خیلی کم هستند افرادی که به آن اندازه که او مصمم به فروختن است، تصمیم داشته باشند چیزی نخرند؛ و چون از میدان به در نمیرود، در بیشتر موارد آنچه را که میخواهد، به دست میآورد. در پس ظاهر خندان، رفتار مؤدبانه و گفتار نرم او ارادهای انعطاف ناپذیر همراه با هدفی مشخص و ثابت قرار گرفته است.

۳. پیشبینی و برنامه‌ریزی

تمام هدفهای مشخصی که از مثبتنگری ریشه گرفته باشد، نیاز به نقشه دقیق اجرایی دارد. اعم از اینکه این کار مربوط به مؤسسه‌های بزرگ باشد یا طرحی که ممکن است فوراً عملی شود. از آغاز باید ابتکار و کوشش در خطوط اصلی کار، سپس در برنامه‌های ماهانه، هفتگی و روزانه بکار بسته شود. این نظم فکری، اراده را قویتر میکند و در نتیجه، اطمینان درونی و برونی را استحکام میبخشد. اهمیت آن از نظر موفق شدن در کار نیز غیرقابل انکار است.

فکرهای ابتکاری ما نیز، چه از نظر وسعت و چه ظرافت، پا به پای پیشرفت کار رشد میکنند، درست همانند آنچه که در ابتدای برنامه از آن برخوردار بودهایم. ساده‌ترین نمونه آنکه، اگر زمینه فکری برای ملاقاتها، مصاحبه‌ها، طرز عملها و دیگر چیزها از پیش آماده باشد، حضور ذهن نیز برانگیخته خواهد شد و در نتیجه در جریان آماده سازی، نظریه‌های زاینده گوناگونی شکل خواهد گرفت و در ضمیر ما نقش خواهد بست، که در زمان لازم منشأ اندیشه‌های متناسب با شرایط موجود خواهند شد؛ نظریه‌هایی که اگر نبودند، این اندیشه‌ها نیز بوجود نمیآمدند.

تعمق و پیشبینی کردن به معنی این است که آن حالت ذهنی را که به تناسب شرایطی که پیش خواهد آمد پیدا خواهیم کرد، از پیش برنامه‌ریزی و نیز حالت جسمی و بزرگ‌های را که به طور خودجوش ظاهر خواهد شد معین کنیم. برای آن که کاملاً بدانیم که امکانات، وسیله‌ها و منابع ما برای رسیدن به هدفهایی که اندیشیده و مشخص کرده‌ایم، از چه قرار است بهترین راه آن است که در گوشه‌های ساکت بنشینیم و فکر خود را به مسئله‌ای که در پیش داریم متمرکز کنیم با این عزم جزم که الهامهایی را که نیازمندشان هستیم، دریافت خواهیم کرد. هرچه به ذهن می‌آید، حتی با پراکندگی، یادداشت میکنیم؛ سپس یادداشتهای خود را میخوانیم و آنها را منظم میکنیم؛ این کار را مرتب کردن افکار مگویند. هر آنچه بر اثر نبود اعتماد به نفس میتواند دشوار به نظر آید، با پیشبینی منظم، آسان خواهد شد و کافی است به این کار عادت کنیم تا بر بدترین کمروییها غلبه یابیم.

با دانستن دقیق اینکه چه میخواهیم، چرا میخواهیم، چه دشواریهایی در پیش داریم و چگونه راه حل آنها را پیدا کنیم، و با پیشبینی تمام آثار پدیری که عواملی چون تصمیم، اقدام، برداشت، یا گفتار دارد؛ هیچ تمرینی نمیتواند بهتر از این شخص را استوار و پرجرئت کند. کسی که تجسم ساده یک مانع یا یک ناهنجاری احتمالی او را پیشاپیش دچار نومیدی میکند، در عمل یا به هنگام روبرو شدن با آن دشواری، به کلی از کار باز خواهد ماند. بنابراین،

بهتر آن است که وضع را بدین گونه در نظر بیاوریم: کاری را انجام ندادن بهتر از این است که وارد مبارزهای بشویم که با خودمان شرط بستهایم در آن شکست خواهیم خورد. در اینجا خطاب من به کسانی است که تصمیم به کوشش گرفته‌اند و میخواهند به هر قیمت که باشد مبارزه کنند.

۴. نیروی دماغی

نیروی دماغی بر اثر هماهنگ بودن فکر، که میپندارد و اراده، که به عمل درمآورد برقرار ممانند و استوار میشود؛ نبود تجانس مداوم میان هدفها و تصمیمها با رفتار و عمل، نیروی دماغی را دچار ضعف و نقصان مسازد. بنابراین، حتی کسی که از هوشیاری استثنایی برخوردار باشد، اگر نتواند کارهای خود را با افکار سنجیده و متین هماهنگ سازد، فاقد نیروی ذهنی است. به همین دلیل است که مبینیم غالب کمروها باهوشانند در حالی که بسیاری افراد دارای هوش متوسط ولی با اراده قوی، که اعتماد به نفس نشان مدهند. عادت کردن به اجرای آنچه که تصمیم گرفته‌ایم و قرار دادن کردار خود در زیر تابش تیزبینی، نیروی دماغی و در نتیجه اعتماد به نفس را می‌پروراند.

این عادت بر پایه توجه و کوشش توضیح میگیرد، زیرا از ضعف بشری کاملاً طبیعی است که بگذارد القائنات و موانع او را زیر نفوذ خود بگیرند. شمار بسیاری از مردم، بههدف ماندیشند و به همان گونه نیز عمل میکنند، و به این ترتیب رفته رفته این باور را که میتوانند هرگاه که بخواهند، چیزی را بر خود تحمیل یا از آن پرهیز کنند از دست مدهند. در نتیجه، ثبات فکری آنها، حتی در زمانی که خیلی به آن نیاز دارند - مثلاً در برخی شرایط بسیار حساس - متزلزل میشود، زیرا فکر و اراده آنان زیر سلطه تأثیرهایی است که دریافت میکنند.

یادآور می‌شویم که تمام کوششهایی که در فصل قبلی برای از بین بردن علت‌های کمرویی و به دست آوردن اعتماد به نفس پیشنهاد کردیم، نیروی دماغی را تقویت میکنند. اما اگر میخواهیم این نیرو را به بالاترین میزان خود برسانیم باید اقدام کردن را در ردیف اول تمام اصولی که به آنها معتقد هستیم قرار بدهیم؛ یعنی یکسان برای چیزهای کوچک و برای مهمترین کارها، در جهت هدفهای سنجیده و پیش اندیشیده. البته، برخورد با غیرممکن یا پیش آمدن وضعی تازه در لحظه عمل، که برخی اصلاحات را در تصمیم قبلی ایجاب میکند، تنها چیزهایی هستند که گردن نهادن را مجاز مسازند.

هر کس میتواند با همیشه پذیرفتن کوشش و مجاهدتی که ضمیرش آن را

سودمند و پرحاصل منمایاند برای خود مایه افتخار درست کند، و سپس این کوشش را برای از میان برداشتن تمام چیزهایی که او را به شانه خالی کردن وادار میسازند، با تمام نیروی خود بکار بندد. شاید این گونه تصور شود که من در استفاده از کلمه «کوشش» زیادهروی میکنم؛ این کار عمدی است، زیرا لفظ و عمل، سنگ اولیه بنای تمام اصلاحاتی هستند که به طور ارادی در مورد شخصیت یا روش زندگی خود به عمل میآوریم. ما برای فراگیری الفبا زحمت فراوان کشیده‌ایم اما امروز دیگر خواندن و نوشتن برای ما زحمتی ندارد. ما این خراج اجتنابناپذیر را که دانش اندوزی ما را ممکن میسازد و وسیله غنی ساختن شناخت و بازسازی تخیل را در اختیارمان میگذارد قبلاً پرداخت کرده‌ایم. بنابراین، زحمتی که امروز برای تقویت نیروی دماغی خود میکشیم باید به منزله آن چیزی بدانیم که باید پردازیم، تا بتوانیم در آینده نزدیک از تواناییهای ارادی تزلزل‌ناپذیر خود بهره‌مند شویم. ما از اینکه وسیله پرداخت و چگونگی بهره‌گیری را می‌شناسیم باید خوشحال باشیم؛ بسیاری کسانی که از آنها بخبرند، و اگر هم آنها را بشناسند، نمخواهند از آنها استفاده کنند!

۵. پایداری و بردباری

پس از آنکه نیروی دماغی کاملاً مستقر شد - و نه پیش از آن - میتوان از تلاش بدنی به عنوان عاملی تازه برای اطمینان به خود کمک گرفت. مبارزه کردن با سرسختیها و زیربار نرفتنهای جسمی همیشه با احساس آرامش روحی ملازم و همراه است. بنابراین، شخص کمرو همیشه از یک جلسه ورزشی، اگر مطمئن باشد که خوب و مرتب کار کرده است، پرچرتر بیرون خواهد آمد. در اساس، همه ورزشها نتیجه واحدی دارند ولی من وزنهبرداری را پیشنهاد میکنم زیرا به تجربه ثابت شده است که این رشته ورزشی برای مردهای کمرو بهترین است چون به هنگام انجام دادن آن، دستخوش هر گونه هیجان شدن ممنوع است. حرکتها را متعادل میکند و همانند دیگر ورزشها، نیاز به کوشش بردبارانه دارد، نه شتابزده. البته تازه کارها باید زیر نظر مربی آزموده طبق برنامه‌های منظم تعلیم بگیرند تا از زیادهروی آنها، که موجب خستگی شدید و واماندگی، و در نتیجه دلزدگی میشود جلوگیری شود.

بر پایه روشی کلتر، کسی را که به دنبال اعتماد به نفس کامل است به ورزیده کردن نیروی عضلانی و افزایش استقامت بدنی خود می‌گمارند. برای کسانی که کم تحرک‌اند، غالباً فرصت پیاده‌روی، بلند کردن چیزی از زمین، حمل کردن... فراهم بوده است. اینها را دست کم میگیریم زیرا فکر میکنیم

فقط خستگی مآورند. فراموش میکنیم که بکار واداشتن عضلهها به انسان نیرو مبخشد، و عادت کردن به آن، رفته رفته آن خستگیپذیری را که مبتلایان به ضعف اعصاب از آن شکایت دارند، و نبود تحرک موجد آن بوده است کاهش میدهد.

البته افراد تنومند و نیرومندی نیز هستند که خود را خیلی کمرو نشان میدهند، اما کمرویی آنان تقریباً همیشه خود به خود به دنبال برنامههای منظم و کوتاه آموزشی، بهبود میابد. اطرافیان سلطهجو، سرزنشهای مداوم، و تکرار کلمات تحقیرآمیز کافی است تا کودکان پرتوان را ترسو کند، اما تلقینهایی در جهت مخالف، آنان را زودتر از دیگران به حال عادی باز میگرداند زیرا اعتماد به نفسشان موقتاً متزلزل شده بوده است.

پس از آنکه قدرت تحمل تلاشهای بدنی نسبتاً افزایش یافت، به سر وقت بهرهبایی سودمند از پایداری مغزی مبرویم و در مرحله اول به گسترش ظرفیت توجه ارادی و تمرکز ذهنی میپردازیم. کسی که میتواند بهطور ارادی ضمیر خود را بر روی موضوعی خاص متمرکز کند و ثابت نگاه دارد، به آسانی میتواند راه نفوذ تصورات و هیجانهای انگل گونه را که موجد اکثر عوارض کمروپها هستند بر آن ببندد. پرورش دادن همزمان تواناییهای دماغی و بدنی اثر فراوان در ثبات روحی دارد. هر کس، با احساس اینکه امکانات گوناگون او در حال رشدند، به همان نسبت، صاحب اعتماد به نفس بیشتر و تزلزل ناپذیرتر میشود. عکس این موضوع نیز درست است: به دنبال شکستی جسمی یا روحی، افسردگی، و همراه با آن کمرویی، خود را جایگزین میکنند. در اینجا نیز میتوان، و باید با اطمینان کامل، برای بازگرداندن نیروهای از دست رفته خود دست بکار شد؛ هرگز مأیوس نشوید.

۶. تعادل جسمانی

بیماری داخلی و افسردگی، برای اعتماد به نفس گوارا نیستند؛ سلامتی جسمی و احساس نیرومندی که نشانه تعادل کاملاند، هر کسی را به طور طبیعی پرجرئت میسازند. در فصل سوم به هنر «خود تصمیمگیری» و عواملی که موجب احساس آرامش کلی میشوند پرداختهایم. چگونه میتوانیم این منبع انرژی را که زاینده جرئت است، همیشه در اختیار بگیریم؟

- اول، باید از خواب خودتان در برابر زیاده روی در کار، یا ببندوباری کردن دفاع کنید. بیهوایی - ارادی یا غیر ارادی - بدون استثنا موجب فرسایش کم یا بیش سریع منابع حیاتی میشود. کسی که دلش میخواهد در تمام روز سر

حال باشد، از خواب شب خود چیزی کم نخواهد گذاشت.
- دوم، از هر گونه مسمومیت، بویژه مصرف الکل به هر شکلی که میخواهد باشد، احتراز کنید. پیشوایان دینی، اخلاق گرایان، و جامعه‌شناسان بر اساس اصول مذهبی و اخلاقی الکل را منع میکنند و شخص آگاه و با شعور مداند که به خاطر تندرستی و حفظ سلامتی خود باید از آن احتراز کند. خریدن هیجانهای آنی و کسالت‌های روز بعد و سقوط درازمدت برای برخی از سرسپردگان به الکل، به منزله پرداختن بهای بسیار گزاف برای رضایتمندیهای بسیار کوتاه و گناهکارانه است.

- سوم، از هر گونه زیاده‌روی، در هر چه که باشد، دوری کنید: زیاده‌روی در فعالیت یا زیاده‌روی در خوشگذرانی. کاری سنجیده، آرام، منظم، و برنامه‌های برای استراحت کافی، شخص را پابرجا و روبراه میکند. فعالیت‌های غرق‌کننده و پرشتاب، و به دنبال آن، در پوشش استراحت و آرامش، پرداختن به سرگرمیهای پرهیجان، موجب کاهش استعدادها و برتر و فرسایش پیش‌پیش‌شده میشود.

هر یک از ما، به عنوان موجودی زنده و برقرار کننده ادامه حیات، معمولاً همه روزه مقداری انرژی سازنده تولید میکنیم. باید این عایدی نیرو را همانند سرمایه‌های به شمار آوریم: بیشتر از سرمایه خرج نکنیم. این یگانه راه برای دوری جستن از ناگواری و ورشکستگی است.

۷. بر هوسهای آنی خود مسلط شوید

هر کس، بدون کمترین آگاهی از روانشناسی میتواند درک کند که در او دو وجود، یکی منطقی و دیگری هوسناک، جمع شده‌اند که همیشه نیز با یکدیگر همساز نیستند! تا زمانی که دومی، با کوششهای پیگیر، به زیر فرمان اولی در نیامده است، در هر موردی او را دچار دردسر میکند. برای مثال، در کمرویی، وجود منطقی میخواهد بر دشواریهایی که وجود هوسناک آنها را احساس کرده است پیروز شود اما این یکی، که هم خودش است و هم تأثیرپذیر، از فرمان اراده تعمق شده سر باز میزند.

همانند رام کردن اسبهای وحشی، با یک برنامه تعلیماتی منظم میتوان بتدریج بر وجود هوسناک مسلط شد و آن را تابع تصمیمهای روشنیبانه «من» منطقی قرار داد. این، یک کار دراز مدت است که رویدادها و شرایط همواره وسایل اجرای آن را فراهم میسازند. کافی است که مراقب خود باشیم و افکار و گفتار و رفتار بلهوسانه خود را زیر فرمان افکار و گفتار رفتار سنجیده در آوریم. خودِ عمل نگرانی از خویش به معنی نظارت دقیق «من» منطقی بر «من» هوسناک است. این کار سبب میشود که اولی بر

دومی حکمفرما شود و هنگامی که لازم است در حضور دیگران بر خود مسلط باشیم و در زمانی که ناگزیر باشیم با وجود نداشتن آمادگی کافی از خود اعتماد به نفس نشان بدهیم، همین حکمفرمایی است که ما را استوار و پابرجا نگه میدارد.

فصل دهم : به خودتان اعتماد داشته باشید

اعتماد به نفس کامل در برابر هر کس که باشد، و اطمینان به خود بر پایه تواناییهای شخصی برای پیروز شدن، دو ویژگی ضروری برای کسانی است که میخواهند برای همیشه از کمروبی رهایی یابند و از میان بنیستهای زندگی مدرن راه خود را پیدا کنند. این ویژگیها را با کوشش متوان به دست آورد.

۱. هر گونه خود کوچکینی را دور بریزید

متوان، به طور طبیعی یا اکتسابی، اعتماد به نفس داشت و در عین حال، به خود اتکا نداشت یعنی به شایستگیهای خود، به قابلیت خود برای به پایان رسانیدن یک وظیفه دراز مدت، یا به آسانی پذیرا شدن ضرورتهای زندگی. درست است که با خیالپردازی به ندرت متوان به هدف رسید، اما تردید مداوم درباره خود، ما را هرگز به مقصد نمیرساند. در میان این دو حالت افراطی (تصور ابلهانه اینکه به آسانی متوان موفق شد و ترس مفرط از موفق نشدن)، حالتی مناسب و متعادل وجود دارد که عبارت است از برآورد کردن دشواریها بدون قرار گرفتن زیر تاثیر آنها، و سپس گام برداشتن به پیش.

همه ما به اطمینان کامل، دست نمیباییم. بنابراین، باید بیاموزیم که چگونه خود را مجاب کنیم و با ناگزیر ساختن خویش به تدارک بهترین شرایط برای پیروز شدن، دست به عمل بزنیم. کسانی که درباره خود شک دارند، در اشتباهند؛ آنها غالباً برای اجرای برنامههای که نسبت به آن در تردیدند، آمادگی کامل دارند؛ فقط جرئت ندارند.

در میان علتهایی که زاییده شک و تردیدند، بیاعتنایی مهمترین آنهاست، یعنی فقدان آزمندی بدان گونه که در فصل دوم شرح دادیم. خیلیها تنها با آرزوی به دست آوردن نتیجه مطلوب خود تمتع مجویند اما آن آزمندی سوزان که تمام استعدادهای جسمی و روحی آنان را به حرکت وامیدارد در خود احساس نمیکند. در تحلیل نهایی، بی اعتنایی، یا ناشی از ضعفی عمومی است که بهتر است پیش از هر کار دیگر زیر درمان قرار گیرد، یا به دلیل تلقینی باز دارنده مربوط به دوران کودکی است که بر اثر پرورش نامناسب یا فشار ناتوان کننده اطرافیان بوجود آمده است. موجود انسانی، حتی اگر کم استعداد باشد، همیشه جاه طلبیهای (محدود یا گسترده) از خود نشان میدهد زیرا قریحها، تمایلها و احساساتش روزی به مرتبهای از

نیرومندی می‌رسد که برای ایجاد افکار محکم و جسورانه جهت ترغیب وی به فرا رفتن از خود کفایت میکند.

احساس حقارت نیز از علت‌هایی است که گریبانگیر کسانی می‌شود که استعدادها یا دانشهای خویش را درست بکار نمی‌گیرند. از آنجا که استعدادها با تعلیم گرفتن، و دانشها با تحصیل کردن پرورش و گسترش می‌ابند، بنابراین هیچ چیز غیر ممکن نیست. هر کسی، از روزی که آغاز به فراگیری الفبا می‌کند تا روزی که تحصیلاتش را به پایان می‌رساند دوره جالب توجهی را می‌گذراند. این آموختن اولیه، امکانات زیربنایی فکری و شناخت را در دسترس ذهن ما قرار می‌دهد، و برای ما همیشه ممکن است که این تعلیم و تکوین را تکامل ببخشیم. توجه، حافظه، اراده، نرمش روحی و هشیاری، اگر بدرستی در پهنه امکانات موجود بکار بسته شوند، هرچه بیشتر گسترش خواهند یافت. به این ترتیب، هر کس می‌تواند برای انجام دادن کارهایی که در حال حاضر از توانایی او بیرون است آمادگی کسب کند.

سرانجام اینکه، اثرهایی که از شکست‌ها یا نابسامانیهای گذشته بر جای مانده، گاه کافی است تا موجب خمودی و دلسردی شود. در این مورد باید عقل محض را در برابر قرار داد: چه کسی، بدون مقاومت، می‌پذیرد که در تنگنای بنیست‌های گذشته باقی بماند؟ اگر خوب بیندیشید، هرگز راضی نخواهید شد که در اسارت خاطرهای ساده بسر برید. ناموفق ماندن یک یا چند حرکت ممکن است به دلیل کمبود امکانات برای رسیدن به مقصود، یا بوجود آمدن یک مانع خارجی باشد. تجزیه و تحلیل این آخری، ما را آماده می‌سازد که در حرکت آینده خود، مانع را دور بزنیم. آیا میدانید کسانی که در جهش اول به‌طور غیرمنتظره موفق می‌شوند جزو استثناها هستند؟ ما باید برای رسیدن به مقصود مرتباً حرکت خود را تجدید کنیم و مسیری را که میان سرخوردگی و اشتیاق وجود دارد، بارها بپیماییم. تجربه مثبت بدین گونه به دست می‌آید. برای دریافت برخی از نتیجه‌ها نیازمند کوشش پیگیر و درازمدت هستیم و در هشتاد درصد از مواردی که تواناییها در آغاز ضعیف‌اند، تنها سرسختی زیاد دشواریها را از پیش برمی‌دارد.

۲. امکانات موجود و آینده شما

اگر برآورد شما از استعدادها، دانشها، و تجربه‌هایتان این نتیجه را به دست می‌دهد که در زمان حاضر در شرایطی نیستید که بتوانید آنچه را که میخواهید عملی کنید، چرا برای همیشه خود را متحجر، متوقف و تمام شده بدانید؟ فهرست امکانات شما غیرقابل تغییر نیست؛ بر عهده شماست که آن را اصلاح کنید. افق رشد و تکامل در برابر همه کس گشوده است. سن

پختگی و بلوغ کامل در هر کس متفاوت است. عوامل وراثتی از یک سو، و شرایط محیط آغاز زندگی از سوی دیگر، برای بعضی مساعد و برای بعضی دیگر نامساعد است. ما نمیتوانیم در این مورد کاری بکنیم، اما آنچه که میتوانیم بکنیم این است که تمام جهشهای خود را با تمرینهای جدی تقویت کنیم و دنیای بیرون را با دقت زیر نظر بگیریم تا فرصتهایی را که متناسب با شایستگیهای ما در اختیارمان میگذارد از دست ندهیم. نوع این فرصتها و چگونگی دستیابی به دورترین مرزهای آنها، میزان آماده سازی لازم و انتخاب خط فکری و عملی مناسب جهت بهره‌گیری هرچه بیشتر از این آمادگیها را تعیین میکند، و ثمربخشترین نتیجهها را در اختیار ما میگذارد. اگر چند نفر را در مدت چند سال از نزدیک زیر نظر بگیریم مبینیم که استعداد و اراده آنها به گونهای اجتناب ناپذیر تغییر میکند، یا پس می‌رود، یا به تناسب اینکه فعالیتهای آنان خودکارانه و انفعالی باشد یا سنجیده و پرتحرک، قوی می‌شود. کسی که پیگیرانه به دنبال آن است که همزمان، زمینه درک خود را گسترده‌تر کند و ابتکارهای بهتر، بیشتر و سریعتر عرضه کند، بزودی قلبی خواهد داشت سبکبار از دلمشغولیها، مسئولیتهای و برنامه‌هایی که در گذشته خود را در برابر آنها شکست خورده احساس میکرد. از یک سو، تخیل، آرامش روح و هشیاری او تا بدان مرتبه افزایش یافته‌اند که با اتکا به خود، دشواریها را بپذیرد، زیرا برای پیدا کردن راه حل آنها خود را توانا مبیند. از جانب دیگر، رشد نیروهای تحقق بخشنده، آنچه را که در گذشته وصول به آنها ظاهراً نیازمند به تلاشی فراوان بود، اکنون ممکن و آسان ساخته است.

جز در برخی از سازمانها که خدمت اداری ابتدا بر پایه مدرک تحصیلی، و سپس براساس پارتبازی یا دسیسه چینی قرار دارد، در بیشتر سازمانها بدون تردید برتری بازدهی تولید است که معمولاً موجب دستیابی به پیشرفت و ترفیع می‌شود. خدمات پرارزش و انکارناپذیر یک همکار فعال، برای سازمانی که او را استخدام کرده است امکانات غیر منتظر بوجود می‌آورد. برای به خدمت گرفتن این امکانات، باید به کسی که آنها را ایجاد کرده است مقام مهمتری واگذار شود. بدین ترتیب، فرصت بهره‌گیری از دانشهایی که می‌اندوزیم و استعدادهایی که پرورش می‌دهیم از دست نخواهد رفت. از میزان معینی دانایی و کاردانی به بعد، داشتن ابتکار شخصی به تنهایی میتواند کافی باشد زیرا راه‌حلها را خودش مستقلاً پیدا میکند. گروه بزرگی از مردم خود را محکوم به یک زندگی محدود و مختصر میدانند چرا که نه وابستگی مناسب برای دسترسی به مشاغل مهم و پر درآمد را دارند و نه سرمایه کافی برای کاسبی کردن یا برپا ساختن سازمانی تجاری. اما آن مدرک تحصیلی که ارزش واقعی ندارد ما را به جای بالایی نمیرساند، و سرمایه‌های که با هشیاری و تلاش اداره نشود بزودی از دست می‌رود. چه

بسیار افراد پرجرئت که ناگهان دستمائیهای پیدا میکنند و ساده انگارانه به دنبال حرفهای مبرونند که از آن کمترین آگاهی ندارند، و بنابراین دیری نمگذرد که به تهیدستی پیشین خود بازنگردند و گناه را به گردن بدشانسی مناندازند.

۳. اهمیت تمرکز

تمرکز اهرم فرا گرفتن، به دست آوردن، مستقر کردن، بهبود بخشیدن، تولید کردن و... است. به مجرد اینکه ذهن دریابد که چگونه خود را متمرکز کند، غیرممکن، ممکن میشود و مشکل آسان. تیزفهمی و ثبات توجه کسانی که به هنگام آماده شدن برای گذراندن امتحان، به خودشان متکی نیستند، به آسانی دچار نقصان میشود. نداشتن حوصله و تحمل بررسی درازمدت و دقیق و همه جانبه موقعیتهای دشواریها، موجد تقریباً تمام ناکامیها و پریشانیهای فعالیتی خسته کننده و بدون نتیجه است.

چگونه تمرکز دادن را فرا گیریم؟ در این مورد معمولاً ورزش مغزی شامل تمرینهای گوناگون را پیشنهاد میکنند، که من بهترین آنها را در جای دیگر شرح دادهام. (A) اما این تمرینها، اگرچه بسیار مؤثرند، نمیتوانند در حد برخی عاداتی زیربنایی که بوجود آورنده آرامش، و تمرکز ذهن میشوند، مهم باشند. اساسیترین آنها عبارت از این است که همیشه در سکوت کار کنیم، و نوع اشتغال ما هرچه که باشد، جسم و روح خود را در آن بکار گیریم و هیچ گونه فکر بیگانه با آن را تحمل نکنیم. متمرکز شدن در هنگام کار به مراتب آسانتر است؛ بنابراین بهتر آن است که اولین کوششهای خود را برای تمرکز، در ضمن کار کردن به مصرف برسانیم. اهمیت تمرینهایی که به آنها اشاره کردم در این است که به ذهنی که هنوز تمرکز مداوم ندارد کمک عملی بکنیم.

اگر میخواهید چگونگی سپری کردن وقت خود را در یک هفته یا در یک ماه بررسی کنید، به تمام وقتیهای تلف شده توجه و از آنها مصممانه استفاده کنید. از این گونه «وقت»ها، که با اطمینان فکر میکردیم که نداریم، فراوان خواهیم یافت. علاوه بر این، مغز خود را از شر بسیاری از افکار انگلی و اندیشههای پراکنده رهایی میبخشیم و بدین ترتیب در درون خود محیطی مناسب برای تمرکز بوجود میآوریم. مجموع ساعات و نیروی دماغی ما که سالانه برای خواندن روزنامهها یا تفسیر کردن رویدادهای گوناگون به هدر میروند، تأییدی است بر آنچه ما گفتیم.

هر آنچه برای یک کاسبی جزئی فروشی ضروری است، در مورد کارگاهی تولیدی نیز درست است: منحصر به کاری که در دست دارید بیندیشید و یاد

بگیرید که چگونه در برابر تمام چیزهای دیگر کور و کر و کرخ بمانید، این است راز بزرگ کسانی که از کار خود نتایج عالی میگیرند. این را تاکنون هزار بار گفته و تکرار کرده‌ایم، و با این حال به نظر میرسد که خیلیها آن را نادیده میگیرند؛ یک فکر رهنمون کننده و همیشه آماده، موجب برانگیختن افکار متناسب با خود و اندیشه‌ها و الهامهای لازم برای به اجرا در آوردن آنها میشود. و بدین ترتیب، میان آنچه که در نظر گرفته شده و آمادگیهایی که به آنها نیندیشیده بودیم، رابطه برقرار میشود. اگر ذهن در زمان بیداری کاملاً جهتدار باشد، حتی در هنگام خواب نیز کار سودمند انجام میدهد و روز بعد، روشنگریهای تازه خود را در اختیار شما میگذارد.

۴. پیروزی و شکست

تمرکز، کارآمدی شخص را به حداکثر میرساند. فردی متوسط اما با ذهن متمرکز، نتیجه‌های ملموس به دست می‌آورد و امکانات خود را رفته رفته گسترش میدهد، در حالی که آدمی باهوش اما از نظر روانی بشتاب و پریشان، آنچه را که میتواند با تدارک بهتر و اندیشیده‌تر به آن برسد، گاه بیهوده از دست میدهد. شکست احتمالی اولی او را به هیچ روی متزلزل نمیکند، زیرا با تمرکز همیشگی خود، یکایک علتها و آثار آنها را ثبت میکند و بدین وسیله مقداری تجربه‌های ارزنده برای خود میاندوزد و در حرکت‌های بعدی از آنها بهره‌گیری میکند. ممکن است در ابتدای کار خود دچار تردید شود، اما بدون توقف بر آگاهیهای خود مافزاید. سپس بار دیگر، مجهز به عواملی برای پیروزی، دست بکار میشود و سرانجام راه خود را با موفقیت به پایان میرساند.

یک موفقیت یا یک شکست، به جای خود چیزی را مشخص نمیکند. آنچه مهم است ارزش شایستگیهاست که در گرو قرار میگیرد. بعضی موفقیتها به خودی خود توجیه‌پذیرند، زیرا بر اثر همزمانی شرایط مناسب تحقق یافته‌اند؛ شرایطی که همیشه پیش نخواهد آمد و همواره تکرار نخواهد شد. کسانی که از این شرایط بهره‌ور شده باشند چه بسا که بار دیگر نتوانند چیزی نظیر آن را به دست آورند و بنابراین ممکن است اطمینان خود را از دست بدهند. همچنین است شکست‌هایی که بر اثر بروز شرایط نامساعد پیشینی شده روی میدهند؛ شرایطی که در آخرین لحظه دقیقترین نقشه‌ها را نقش بر آب میسازند. شخص مثبت‌نگر با این رویداد با خونسردی و به‌عنوان یک تأخیر یا بخشی از یک مسئله که باید حل شود برخورد میکند، و درباره برنده شدنش در دفعه آینده، لحظهای تردید به خود راه نمیدهد. هنگامی که در عمل نتیجه‌های مورد انتظار حاصل نمیشود، جای آن دارد که

با بطرفی کامل علت‌های این ناهنجاری بررسی شود، در این صورت مفهیم که کوتاهی از خودمان بوده است یا قضا و قدر در آن دخالت داشته است. در مورد اول، آنچه را که کم داشتیم فراهم خواهیم ساخت. در مورد دوم کوشش خواهیم کرد ترتیبی بدهیم تا بتوانیم از تکرار این رویداد ناچیز پیشگیری کنیم. کسانی که عزمی تزلزل‌ناپذیر آنان را قدم بقدم در دوران کارشان رهبری کرده است، همیشه بدین گونه عمل کرده‌اند.

بدترین ناهنجاری شکست، اثر نومیدکننده آن است که البته اگر از کوشش باز نایستیم خیلی زود از بین می‌رود. همچنین برای اینکه بتوانیم بلافاصله ذهن خود را متوجه بررسی پیامدهای آنچه که بر ما وارد شده است بکنیم، باید بر احساسات خود مسلط بشویم و به دنبال پیدا کردن روشی باشیم که تعداد این پیامدها را کمتر و وسعت آنها را محدودتر سازد. به شرط آنکه تلاش خود را بدون تأخیر ادامه دهیم، نیروی مبارزهجویی ما همچنان پابرجا باقی می‌ماند. این کار بدین معنی نیست که نباید هیچ گونه آتش بس بدهیم، استراحت نکنیم و به طور شبانه روزی فعالیت کنیم؛ کاملاً بر عکس: استراحت برنامه‌ریزی شده و سنجیده، یکی از بهترین روشهای دفاع از خود در برابر آثار ناتوان کننده شکست است. در اینجا نیز اصل تمرکز وارد صحنه می‌شود و به ما امکان می‌دهد که برای چاره‌جویی آنچه با آن درگیر شده‌ایم به اندیشه بپردازیم و چیزهای دیگر را موقتاً به فراموشی بسپاریم. به هنگام خوابیدن فقط به خواب بیندیشید (چیزی که به هر حال برای فعالیت سازنده ضمیر پنهان ما سودمند خواهد بود)؛ و در هنگام تفنن فقط به آن فکر کنید. بار دیگر خوشبینی در روحیه‌ای که خواب راحت یا ساعتی تفریح آن را سر حال آورده است، خود بخود پدیدار می‌شود.

۵. رو در رو با دشواری

اگر زیاده بر اندازه زیر تأثیر دشواریها قرار بگیریم، اتکا به خود را از دست می‌دهیم، اما اگر زیادی هم بخیال باشیم، دشواریها را دست کم خواهیم گرفت. بنابراین بهتر آن است که با واقعبینی تمام و کمال، کوششهای لازم را برای انجام دادن کاری که در پیش داریم ارزیابی کنیم. اما کاری را که یکی به آسانی انجام خواهد داد، ممکن است از توان آن دیگری بیرون باشد، و از همین جا ضرورت شناخت کامل خودمان پدیدار می‌شود، تا بتوانیم متناسب با استعدادها و آگاهی‌هایی که داریم برنامه‌های خود را پایه ریزی کنیم. نقشهای که شما دارید چه توانایی‌هایی لازم دارد؟ و آیا شما آن تواناییها را به اندازه کافی دارید؟ اگر آری، دست بکار شوید! اگر نه، باید که

در نقشه‌های خود دوباره بنگرید و یا به افزایش توانایی‌های خود بپردازید. هنگامی که معلوم شد شما در شرایطی قرار گرفته‌اید که بتوانید با هر یک از دشواری‌های موجود رویارویی کنید، و بعد از آنکه ترتیب پرداختن به یکایک آنها را برای خودتان مشخص کردید، مبارزه خود را با اولی آغاز کنید، و تا بر آن غلبه نکرده‌اید، به دشواری‌های دیگر که نوبت گرفته‌اند فکر نکنید. فقط پس از پایان کار اولی به دومی بپردازید، و همین گونه ادامه بدهید. اگر ذهن شما در یک زمان به چند دشواری توجه کند نیروی خود را به هدر می‌دهد و چه بسا که نتواند حتی یکی از آنها را نیز حل و فصل کند. باید زمانی را برای اندیشیدن و زمانی را نیز برای اجرا کردن در نظر گرفت؛ همه چیز را یکی دیدن و به جزئیات هر چیز پرداختن نمیتواند همزمان انجام پذیر باشد. برای غلبه بر بعضی دشواری‌ها، اراده و نیرو کفایت نم‌کند؛ هشیاری هم ضروری است. اشخاص خیلی پرجرئت ولی بدون نیروی تخیل را دیده‌ایم که دچار تزلزل و تردید گردیده سپس ناامید شده‌اند، زیرا نتوانسته‌اند راهی برای رویارویی با یک مانع پیشبینی نشده بیابند. با این حال، برخی از آنها توانسته‌اند فقط با پرداختن به تفکر منظم، چاره کار خود را پیدا کنند. تفکر پیگیر و منظم هشیاری را گسترش می‌دهد، و هر کس باید تا آنجا که میتواند به آن بپردازد. در آغاز، برای پیشگیری از گم کردن رشته افکار، تمام آنچه را که درباره مشکل مورد نظر مدانید روی کاغذ بیاورید و تمام نظر‌ها را، به همان ترتیب و شکلی که خود را پدیدار می‌سازند یادداشت کنید. همچنان با نوشتن، از خودتان پرسشهای مشخص بکنید، با این عزم جزم که از حافظه خود قرینه‌های مربوط به آنها را بیرون بکشید. اگر تاکنون به تمرکز در ضمن کار، بدان گونه که در پیش شرح داده‌ایم، عادت کرده باشید، به تحرک و داشتن ذهن زحمت زیاد نخواهد داشت. فکر‌ها تقریباً همیشه فراوان ولی پراکنده‌اند، اما اگر آنها را به همان ترتیب که پیش می‌آیند یادداشت کنیم، به آسانی خواهیم توانست بعداً آنها را بررسی و منظم کنیم. هیچگاه یک جلسه کافی نیست. در اینجا نیز پیگیری بسیار ضروری است. موضوعی که بارها درباره آن به تفکر پرداخته‌اید، همانند زمینی است که با کوشش فراوان روی آن کار کرده‌اید؛ حاصلخیز میشود. ببینید چگونه هر کس درباره موضوعهای مورد علاقه خود، روان و فراوان حرف می‌زند. هر چه بیشتر روی مسئله‌های تعمق کنیم، بیشتر به آن علاقه‌مند میشویم و از گفت و شنود درباره آن زیاده‌تر لذت می‌بریم.

۶. انتخاب نمونه و همسان شدن با آن

همگی ما، دست کم طبق قانون، در حقوق اجتماعی با یکدیگر برابریم، اما از بابت شایستگیهای فردی، نابرابریها چشمگیر است. ساخت بدنی و مغزی در افراد به میزان چشمگیری متفاوت است؛ استعدادهای این یکی، خود را در برابر کمبودهای آن دیگری نمایان مسازد. این نیز یک علت نومییدی در نزد کسانی است که پس از بررسی معلوم میشود تا حدی خود کوچک بیناند. چون خود کندوکاوی (اوتوانالیز) تنها در دسترس گروه نخبههاست (زیرا نیازمند خودشناسی است که با استعدادهای متوسط میانهای ندارد)، بنابراین کاملاً غیر منطقی خواهد بود اگر فقط به این سبب که خلأهایی در وجودمان یافته‌ایم که نیاز به پر کردن دارند، اعتماد به خود را از دست بدهیم. خود را با نمونه‌های ایده‌آل و آرمانی مقایسه کردن که همزمان دارای خصلتهای تعادل روانی، روشنی ذهن و نیرومندی جسمی است سبب میشود که نیاز به همسان شدن با او را در خود احساس کنیم و نیاز، همیشه امکانات درونی کافی برای برآورده ساختن را بکار مگیرد. تلاش و کوشش گروهی چابک‌دست همواره بر خشکی و بيمحصولی زمینی لمیزرع غالب میشود. به همین گونه، تربیت جسمی موجب رنگ باختن نارساییهای مادرزادی میگردد.

درباره وراثت، خوشبینانه خود را فریب مدهیم در حالی که تباهیهای چارهناپذیر ناشی از وراثت، همانند افراد سراپا بعیب و نقص استثنایانند. از سوی دیگر، در میان گوناگونی آثار وراثتی، گذشته از برخی نارساییها، بدون تردید نمونه‌های برجسته‌های نیز دیده میشوند که استعدادهای خفته آنان در تمنای خودنمایانند، به شرط آنکه آنها را بیدار کنند.

انتخاب، یا بهتر است بگوییم تجسم یک نمونه و انباشتن تخیل با آن و ممارست برای سرمشق قرار دادن او، به معنی آشنا کردن خویش است با نقشی که میخواستهایم در زندگی عهده‌دار باشیم، و انداختن خویش است در راه همسان شدن با او. کمترین کوششها یا گریزندهرترین فکرها، رد پای ماندنی بر جای میگذارند و ما را در تحولی که آرزوی آن را داریم یاری مدهند. با رعایت این رهنمود، هر روز یک گام به سوی دگرگونی برمیدارید. در میان کسانی که زمانی دراز گمان میکردهاند به کمال و رشد نمیرسند، میتوانم بگویم افرادی را دیده‌ام که گامهای بسیار بلند به سوی کمال برداشته‌اند.

۷. پشتکار و پیگیری

نابسامانترین افراد یعنی کسانی که خیلی به کندی - دست کم در آغاز کار - پیش میروند، پس از یک دوره کوتاه پیگیری و پایداری، در میابند که

پیشروی آنان سرعت گرفته است. بنابراین هرگز مأیوس نشوید، فقط مراقب بازگشت‌های تهاجمی خمودی و سستی باشید، زیرا آنها در نهایت، تنها دشمن واقعی و هراسانگیز ما هستند، اما به اندازه‌های آسان و روشن قابل تشخیص و شناسایی‌اند که بتوان آنها را پیشاپیش شکست خورده دانست زیرا در جایی که با آنها مقابله شود، هرگز ماندگار نخواهند شد. اگر دیدید که خمودی میکوشد که دوباره پدیدار شود، با اراده تکرار کنید: «من میتوانم و من میخواهم.» مفهوم این گفتار را، که میتواند به تنهایی نیروهای تازه‌ای را به هنگام بدترین فرسودگی‌ها بیدار کند، درک کنید. عامل اصلی خمودی، تلقین‌پذیری از خارج است. آری این حرف را باید همچنان مکرر بشنویم! در همه جا کسی پیدا میشود که بگوید کاری نمیشود کرد، هیچ کس نمیداند چگونه خود را اصلاح کند، اعتماد به نفس حاصل نمیشود، شخصیت را نمیتوان تغییر داد، و مانند اینها. با آنها جر و بحث نکنید با خود بگویید: «من میتوانم و من میخواهم»، سپس کوشش خود را با آرامش کامل پی بگیرید.

«من میتوانم و من میخواهم...»

۱. Jean-Jaeques Rousseau: نویسنده و فیلسوف و متفکر نامدار
فرانسوی که در قرن هجدهم میلادی منزیست - م.

۲. Hensi-Ferédéric Amiel: نویسنده و متفکر سوییسی که در قرن
نوزدهم میلادی منزیست - م.

۳. پل - کلمان ژاگو: تأثیر از فاصله،

۴. در این مورد مطالعه کتابهای زیر، به ترتیبی که نوشته شده است، روشی
کامل در اختیار شما خواهد گذاشت: قدرت اراده، قدرت خودتلقینی،
آموزش گفتار، تأثیر از فاصله

۵. در این مورد کتاب من تحت عنوان «قدرت خودتلقینی» را بخوانید.

۶. به کتاب خود من «قدرت خودتلقینی» مراجعه کنید.

۷. eigolohcyspohprom

۸. در این مورد، بویژه کتاب قدرت اراده را بخوانید.